dinámica

Patrick Carnes

ANOREXIA SEXUAL

CÓMO VENCER EL ODIO A LA PROPIA SEXUALIDAD

Vergara

Sufren silenciosamente, consumidos
por el terror al placer sexual. Se sienten
incómodos con una cultura
que promueve incansablemente el sexo
pero es extrañamente inconsciente
con respecto a la sexualidad. Su deseo
sexual no está inhibido, aunque
a menudo demuestran ingenuidad,
inocencia o hasta prejuicios contra
el sexo. No padecen una disfunción
sexual, pero pueden enmascararse
detrás de un problema físico. No son
fríos e insensibles, pero se muestran así
para protegerse. No responden
a creencias religiosas, aunque suelen
servirles de escondite. No se trata
de culpa y vergüenza, a pesar de que
esos sentimientos se experimentan con
fuerza. Es simplemente un gran vacío,
una profunda privación, un sufrimiento
silencioso llamado anorexia sexual.
Patrick Carnes –reconocida autoridad
en el tratamiento de las conductas
sexuales compulsivas– define
la anorexia sexual y propone
un programa de probada eficacia
para modificar esa conducta obsesiva.

Patrick Carnes

ANOREXIA SEXUAL



Javier Vergara Editor
GRUPO ZETA

Barcelona / Bogotá / Buenos Aires
Caracas / Madrid / México D.F.
Montevideo / Quito / Santiago de Chile

Este libro está dedicado a las parejas que participan en Parejas Anónimas en Recuperación.

ÍNDICE

Segunda Parte

Apéndice B

LISTA
DE ILUSTRACIONES

Figuras

PREFACIO

En más de un sentido, este libro comenzó en 1983, cuando terminé *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* (Fuera de las sombras: Cómo comprender la adicción sexual). Ese libro describía la naturaleza de la adicción sexual y el camino a seguir para recuperarse de la enfermedad. Sin embargo yo ya sabía entonces que *Out of the Shadows* contaba sólo una parte de la historia. De ahí en adelante, traté de definir la adicción sexual como parte de un continuo. Por una parte había gente que había perdido la capacidad de regular su propia conducta sexual. En el otro extremo estaban aquellos que no podían obligarse a sí mismos a ejercer su sexualidad sin sufrir lamentables consecuencias internas. Ambos estados estaban relacionados. Ambos estados obsesivos extraían su poder de un profundo odio a la propia sexualidad.

En 1989 terminé *Contrary to Love* (Contrario al amor), una descripción de la adicción sexual destinada a los profesionales. Este libro comenzó con el continuo del sexo compulsivo y la falta compulsiva de sexo. También describía en detalle la forma en que los adictos al sexo atraviesan períodos de amenguamiento durante los cuales "el sexo se convierte en un enemigo". Todo el proceso de terapia y recuperación está encaminado hacia la salud sexual, que hasta ese momento yo había definido sólo parcialmente.

Desde entonces, hemos sido testigos de una década de extraordinario progreso. Los grupos de los Doce Pasos para la adicción sexual, como Adictos Anónimos al Sexo y el Amor, Lujuriosos Anónimos, Adictos Anónimos al Sexo y Compulsivos Sexuales Anónimos, han florecido a lo largo de EE.UU. y en todo el mundo. Hace cuatro años que el Consejo Nacional de Adicción y Compulsión Sexual publica una revista médica dedicada al problema. En todo Estados Unidos han brotado programas para la adicción sexual dirigidos a pacientes internos y externos. En 1997, tres textos médicos básicos incluyeron capítulos sobre adicción sexual.

En medio de la rápida expansión del conocimiento sobre la adicción sexual, surgió también una creciente conciencia de lo que yo llamo anorexia sexual, si bien más lentamente. Los grupos de los Doce Pasos realizaban conferencias, publicaban literatura y ofrecían grupos a los anoréxicos sexuales. Sin embargo, la preocupación con respecto a la anorexia sexual era menos intensa, en parte debido a que las pérdidas están más escondidas. Pero los profesionales comenzaron a notar las conexiones entre el "acting out" y el "acting in" sexual. Los especialistas que investigan el abuso, especialmente el abuso sexual, escribieron acerca de la "abstinencia traumática". Los sexólogos separaron la aversión sexual como un problema más extremado que la disfunción sexual. Y al igual que los especialistas en adicciones, reconocieron entonces un continuo de extremos. Sin embargo ningún libro definía el problema para quienes buscaban la recuperación usando el formato de los Doce Pasos. No había un *Out of Shadows* para los anoréxicos sexuales.

Entonces comenzó a revelarse otro problema. Durante mis viajes, cuando yo me refería a la recuperación, mucha gente preguntaba: "¿Qué es la sexualidad sana?". En 1991 escribí más sobre eso en *Don't Call It Love* (No lo llamen amor); *allí* describí ocho dimensiones de la sexualidad sana. Esas dimensiones específicas surgieron de la investigación realizada para aquel libro, que incluyó entrevistas a

más de mil adictos al sexo en recuperación y sus parejas. He usado el modelo de las ocho dimensiones en mis conferencias y en los talleres. En uno de esos talleres caí en la cuenta de que los participantes del mismo poseían ya las herramientas para comprender lo que buscaban. Esas herramientas eran los mismos principios de los Doce Pasos con los cuales ya se habían familiarizado en otros contextos. La gente en recuperación simplemente necesitaba saber que podía aplicar a la sexualidad sus habilidades de los Doce Pasos. Cuando yo hablaba a lo largo de todo el país, podía percibir lo útil que resultaba hacer ese puente. La gente comenzó a usar los materiales y pronto *La anorexia sexual: Cómo superar el odio a la propia sexualidad* empezó a tomar forma. Una vez que me di cuenta de que los principios de los Doce Pasos corrían parejos con las dimensiones de la sexualidad sana, expandí estas últimas de ocho a doce. En el apéndice A puede encontrarse una matriz que equipara las actuales doce dimensiones con doce técnicas de apoyo para alcanzarlas y los respectivos principios de los Doce Pasos. Esta matriz da una rápida visión de conjunto sobre lo que este libro aspira a lograr y cómo llegar a ello.

La anorexia sexual completa aquellas partes de las que *Out of the Shadows* (Fuera de las sombras) sólo había trazado un bosquejo. Además de crear un método para explorar la sexualidad sana, este libro completa el cuadro acerca de a qué se parece la anorexia sexual. También ilustra sobre sus conexiones con la adicción sexual y otras conductas de exceso o de privación. En ese sentido, puede alterar un poco a aquellos que quieren mantener su adicción y su desorden compulsivo en categorías netas y separadas. Las instituciones que atienden pacientes internos, así como los terapeutas con pacientes externos, comprenden ahora que esos extremos se relacionan entre sí y que, a menos que se contemple todo el tejido de compulsiones y adicciones, ese tejido volverá a arraigarse en alguna nueva constelación autodestructiva.

La anorexia sexual y la adicción sexual son sólo dos de los asientos de arraigo disponibles para el proceso adictivo-compulsivo. Por eso, cuando en este libro hago mención a "centros de tratamiento", me estoy refiriendo a aquellas instituciones terapéuticas que de alguna manera tratan las adicciones y las compulsiones. Pero más específicamente estoy hablando de aquellas organizaciones que reconocen, comprenden y de alguna manera brindan servicios para tratar la compleja interrelación de los trastornos adictivos. Una de tales instituciones es The Meadows, en Wickenburg, Arizona, donde yo ejerzo mi trabajo clínico como terapeuta con adictos y anoréxicos sexuales, pasando por todo el espectro de adicciones, depresiones, traumas y fobias diversas. Por eso, aunque este libro se concentra principalmente en el anoréxico sexual y en su pareja, también puede ser útil para que quienquiera que esté en cualquier tipo de programa de recuperación se decida a enfrentar y a comenzar a curar sus problemas sexuales.

AGRADECIMIENTOS

Manifiesto mi agradecimiento al cuerpo médico de The Meadows, el centro de tratamiento donde hago mi trabajo clínico. Ésta es una de las instituciones que comprenden de verdad el tema del "tejido" y de las constelaciones de trastornos adictivos y emocionales. Su cuerpo médico incorporó rápidamente los Primeros Pasos de la anorexia al trabajo con pacientes con adicciones sexuales y de otro tipo, traumas y depresión. En particular, quiero agradecer a Maureen Canning, a los asesores principales, al cuerpo de asesoramiento familiar y al cuerpo de enfermería. Jeanne Hawks, la encargada de mi consultorio, ha sido para mí de gran ayuda tanto con el original como manteniendo las cosas en marcha mientras yo escribía. Pat Mellody, el director ejecutivo de The Meadows, hizo en gran parte posible este libro facilitándome fuentes de consulta, creyendo en lo que hago, apoyándome y comprometiéndose en el campo de la recuperación de la adicción.

Deseo también agradecer a los pacientes en recuperación que generosamente compartieron sus historias para este libro. Muchos de ellos eran miembros de RCA (Recovering Couples Anonymous; Parejas Anónimas en Recuperación). Como una asociación centrada en las parejas, RCA se fundamenta en una clara comprensión del tejido de las adicciones, dada la forma en que afecta a las familias.

Aprecio mucho la forma en que los grupos RCA han usado mi trabajo en sus reuniones. He procedido a cambiar sustancialmente detalles de las historias que aparecen en este libro a fin de proteger el anonimato de los miembros de RCA.

Mi forma de escribir siempre me ha hecho sentir impaciente. Me llevó diez años terminar y publicar *Out of the Shadows.* Este libro también representa una década de esfuerzos. Cuando la editorial Hazelden me comunicó la fecha de vencimiento para la terminación de este libro, yo estaba en medio de mi mudanza a The Meadows desde el hospital donde trabajaba anteriormente. Se trataba entonces de escribir el libro mientras hacía el traslado. Afortunadamente, conté con la asistencia de Joseph Moriarty, que tomó mis notas e ideas y me ayudó a dar forma a muchos de los capítulos de este libro. Además de perfeccionar la redacción de los últimos doce capítulos, me ayudó mucho en la investigación y llevó a cabo varias entrevistas. Trabajamos juntos muchas veces hasta altas horas de la noche; esto me permitió apreciar su competencia, su discernimiento y su gran amabilidad. Sin su ética de trabajo y sin su apoyo, terminar este libro habría sido una tarea imposible. Tampoco puedo agradecer lo suficiente a Steve Lehman y a Dan Odegard de Hazelden, que me brindaron un apoyo editorial que va más allá de lo normal. Les estoy asimismo profundamente agradecido por su fe en mí.

Muchos colegas me apoyaron a través de los años en este trabajo de investigación sobre la sexualidad. Entre ellos puedo nombrar a Martha Turner, Sherry Sedgewick, Cheryl Campbell, Sharon Nathan, Richard Irons, Carol Thompson, Judith Matheney, Ken Adams, Gerald Blanchar, Colleen Land y Rip Corlee. Deseo agradecer también a Ginger Manley, una sexóloga que fue precursora en la promoción de la salud sexual de los adictos al sexo. Otro colega especial es la especialista en traumas Wendy Maltz, cuyo trabajo en recuperación de las víctimas de la violencia sexual es una obra capital.

Su aliento para que siguiéramos escribiendo fue clave para que este libro pudiera ver la luz.

Finalmente, deseo agradecer a mi esposa, Suzanne. La serena intimidad que compartimos ha sido para mí un refugio durante la escritura de este libro. La medida en que este libro transmite paz y afecto refleja su manera de ser y el modo en que estamos juntos.

INTRODUCCIÓN

Ellos sufren silenciosamente, consumidos por el terror al placer sexual y llenos de miedo y de dudas sobre su sexualidad. Se sienten profundamente incómodos con una cultura que promueve incansablemente el sexo pero que es extrañamente inconsciente con respecto a la sexualidad. No se trata de que el deseo sexual que experimentan esté inhibido, aunque a menudo demuestran ingenuidad e inocencia o hasta prejuicios contra el sexo. No se trata de disfunción sexual, aunque a menudo su sufrimiento se enmascara en un problema físico que afecta su sexualidad. No se trata de que sean fríos e insensibles, aunque por cierto ésa sea una manera en la que se protegen contra el daño. No se trata de creencias religiosas, aunque la opresión religiosa sobre el sexo suela ser un lugar para esconderse. No se trata de culpa y vergüenza, aunque estos sentimientos se experimenten poderosamente. No se trata de engaño, o de riesgo o de rechazo sexual, aunque éstos son temas comunes. Es simplemente el vacío de una profunda privación, un sufrimiento silencioso llamado anorexia sexual.

La anorexia sexual es un estado obsesivo en el cual la disposición física, mental y emocional para evitar el sexo domina nuestra vida. Al igual que la decisión de privarse de alimento, o el endeudamiento, o el atesoramiento de dinero, la privación del sexo puede hacer

que uno se sienta poderoso y defendido de las heridas. Como en cualquier otro estado alterado de conciencia, como los que se logran mediante el uso de sustancias químicas, el juego o la comida compulsivos, o cualquier otro proceso de adicción, la preocupación por evitar el sexo puede parecer que extirpa los problemas de nuestra vida. La obsesión puede convertirse entonces en una forma de hacer frente a todo el estrés y a todas las dificultades de la vida. Sin embargo, como en otras adicciones y compulsiones, el costo es grande. En este caso, el sexo deviene un enemigo sigiloso que debe ser continuamente mantenido a raya, aun al precio de aniquilar una parte de nosotros mismos.

La palabra anorexia proviene de la palabra griega *orexis* que significa apetito. Por lo tanto, an-orexis significa la negación del apetito. Cuando se refiere al apetito de alimento, la anorexia define el estado obsesivo de evitar el alimento y que lleva a dejarse morir de inanición. La preocupación por el peso y el temor a la obesidad se transforman en odio al alimento y en odio hacia el cuerpo porque éste exige ser alimentado. Los anoréxicos alimenticios perciben los requerimientos corporales de sustento como una falla en su autodisciplina. El rechazo a comer se convierte también para los anoréxicos al alimento en una manera de reafirmar el poder sobre los demás, en particular aquellos que son percibidos como controladores, los que de alguna manera intentan evitar que sean verdaderamente "ellos mismos". Irónicamente, muchos anoréxicos alimenticios son dominados por la necesidad imperiosa de cumplir con normas culturales irreales con respecto al atractivo de la esbeltez. El terror al rechazo sexual rige sus pensamientos y su conducta y es la fuerza principal que actúa detrás de este esfuerzo por lograr la delgadez. En este caso, la ironía reside en que los anoréxicos sexuales comparten precisamente el mismo terror.

Los especialistas en medicina sexual han notado desde hace mucho el estrecho paralelismo entre los trastornos alimenticios y

los trastornos sexuales. Muchos profesionales han observado que la anorexia alimenticia y la anorexia sexual comparten características comunes.[1] En ambos casos, el paciente se mata de hambre en medio de la abundancia. Ambos tipos de anorexia destacan la pérdida esencial del propio yo, las mismas deformaciones de los pensamientos y la lucha angustiosa por controlarse a sí mismo y a los demás. Ambos comparten el mismo odio extremado al propio yo y el sentido de profunda alienación. Pero, mientras el anoréxico alimenticio está obsesionado por negarse el alimento físico, el anoréxico sexual centra su ansiedad en el sexo. Como resultado, el anoréxico sexual típico experimentará lo siguiente:

- terror al placer sexual
- miedo morboso y persistente al contacto sexual
- obsesión y extremada vigilancia con respecto a los asuntos sexuales
- necesidad de evitar cualquier cosa relacionada con el sexo
- preocupación por la actividad sexual de los demás
- deformación de la apariencia corporal
- aborrecimiento extremado a las funciones corporales
- dudas obsesivas sobre la propia adecuación sexual
- actitudes rígidas y enjuiciadoras sobre conducta sexual
- temor excesivo y preocupación por las enfermedades de transmisión sexual
- preocupación o miedo obsesivo por las intenciones sexuales de los demás
- vergüenza y aborrecimiento por las experiencias sexuales propias
- depresión por la propia adecuación y por el propio funcionamiento sexual -
- necesidad de evitar la intimidad a causa del miedo sexual
- conducta autodestructiva para limitar, detener o evitar el sexo

Los anoréxicos sexuales pueden ser tanto hombres como mujeres. Sus historias personales incluyen a menudo la explotación sexual o alguna forma de rechazo sexual agudamente traumático, o ambas. Las experiencias de abuso sexual en la niñez son comunes entre los anoréxicos sexuales, con frecuencia acompañadas por otras formas de violencia y de abandono. Como resultado de estos traumas, ellos tienden a conservar oscuros secretos y a mantener lealtades aparentemente demenciales que nunca han sido reveladas. De hecho, los anoréxicos sexuales son en su mayoría inconscientes de la dinámica oculta que los maneja. Aunque están obsesionados por la necesidad de evitar el sexo, son sin embargo propensos a los excesos sexuales —períodos ocasionales de promiscuidad sexual extremada o "acting out"— de manera muy similar a la forma en que los bulímicos se exceden comiendo y purgándose después mediante el vómito inducido. Los anoréxicos sexuales también pueden compensar con otras conductas extremadas, como la adicción a las drogas, la codependencia o las conductas de privación, como el endeudamiento, el atesoramiento, el ahorro, la limpieza o diversas respuestas fóbicas. Las familias de los anoréxicos sexuales también pueden presentar pautas extremadas de conducta y pensamiento. Finalmente, es probable que el anoréxico sexual haya sido profundamente influido por un grupo cultural, social o religioso que considere el sexo negativamente y favorezca la opresión y la represión sexual.

Por lo tanto, la anorexia sexual puede usar muchas máscaras. Consideremos, por ejemplo, la víctima de un trauma sexual que se hace cargo de su dolor sobrealimentándose compulsivamente. O la gente que se concentra en su obesidad, sin notar que la misma oculta la orden anoréxica de evitar ser deseable para cualquiera. O pensemos en el alcohólico que nunca ejerce su sexualidad salvo cuando bebe. La perspectiva de hacerlo mientras está sobrio es tan intimidatoria que elige mantener una "abstinencia" más amplia.

Sin embargo, para muchos anoréxicos sexuales, existe un complejo conjunto de extremos. Cuando los apetitos de una persona son excesivos, usamos palabras como adicción o compulsión. Pero los excesos a menudo están también acompañados por privaciones extremadas para las cuales usamos términos como anorexia u obsesión. De hecho, estos estados, que aparentemente se excluyen mutuamente, existen de manera simultánea en una persona y en una familia. Consideremos el caso de un hombre heterosexual, alcohólico y adicto sexual. Cuanto más fuera de control están su alcoholismo y su conducta sexual, más duro y más compulsivamente trabaja su mujer (más actúa de manera hiperresponsable) y más se reprime sexualmente (anorexia). Estos trastornos no se producen en aislamiento. Pero el resultado final es que el problema de la anorexia sexual probablemente no se contemple porque carece de la claridad y el dramatismo del alcoholismo, del "acting out" sexual y de la adicción al trabajo.

La gente minimiza el problema de la anorexia sexual. Después de todo, ¿quién se ha muerto por falta de relaciones sexuales? Sin embargo, como veremos en este libro, las consecuencias físicas y psicológicas de la anorexia sexual son graves; el problema es esencial para comprender todo el mosaico de las conductas extremas.

Este libro enfoca el sufrimiento del anoréxico sexual. La anorexia sexual es tan destructiva como las enfermedades que a menudo la acompañan, y detrás de las cuales se esconde con frecuencia, como el alcoholismo, la drogadicción, la adicción sexual y la alimentación compulsiva. Es inherente a una emoción tan brutal que muchos de los que la padecen desearían mantenerla sepultada para siempre, si no fuera tan doloroso vivir de esa manera. La anorexia sexual se alimenta de la traición, la violencia y el rechazo. Recoge su fuerza de una cultura que hace de la satisfacción sexual tanto una meta inalcanzable como una demanda no negociable. Nuestros medios de comunicación se concentran casi exclusivamente en los

problemas sexuales escandalosos como la violación, el abuso sexual infantil, el acoso sexual o las aventuras extramaritales. Cuando la gente tiene problemas para ejercer su sexualidad, es posible que se interprete que la dificultad reside en la necesidad de usar nuevas técnicas o que se trate de una cuestión de falta de información. Para quienes sufren de anorexia sexual, las técnicas y la información no son ni remotamente suficientes. Sólo se obtiene ayuda a través de un esfuerzo planificado e intencional para romper las cadenas de la obsesión que mantienen atascados a los anoréxicos.

Este libro ha sido concebido como una guía para apoyar ese esfuerzo. Los primeros capítulos ayudan al lector a comprender la anorexia sexual: cómo comienza y cómo toma tanta fuerza. Los últimos doce capítulos presentan un plan clínicamente ensayado y comprobado para alcanzar una sexualidad sana. Este programa ha sido útil a mucha, mucha gente. Es seguro. Es práctico. Funciona bien si el paciente obedece las pautas y tiene un apoyo exterior apropiado. No será fácil porque la obsesión fue creada, en primer lugar, por violaciones íntimas y una confianza destrozada. No obstante, paulatinamente, la curación puede tener lugar de modo que el paciente aprenda a confiar en sí mismo y en los demás.

El plan ha sido diseñado incluyendo una red de apoyo externo formada por parejas, terapeutas, amigos íntimos, miembros del clero, etcétera. El libro explicará la importancia de contar con estos "testigos imparciales" a lo largo del viaje a la salud y a la libertad. Es esencial romper el aislamiento para desmantelar las creencias disfuncionales y las lealtades que mantienen el padecimiento de la gente.

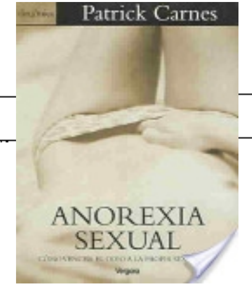
El material de este libro puede ser usado en muchas circunstancias. Alguna gente lo ha empleado en los grupos de los Doce Pasos dedicados a problemas sexuales, muchos de los cuales han formado ahora subgrupos dedicados a la anorexia sexual. Los grupos de parejas dedicados a la recuperación, como Parejas Anónimas en

Recuperación, también han adoptado este material como guía. Los terapeutas se han valido de él en las sesiones terapéuticas individuales y de grupo.

Muchos observadores, incluso yo mismo, han notado que los anoréxicos sexuales son generalmente gente competente y bien dispuesta. Cuando enfrentan su enfermedad, comienzan a reivindicar su creatividad y a convertirse en las personas que se podía esperar que fueran. Hay algo fundamental en llegar a un acuerdo con nuestra sexualidad, algo que cura y que libera. En el *Libro grande* de Alcohólicos Anónimos, una de las promesas de la recuperación es: "¡Conoceremos una nueva libertad!". Este libro está dedicado a hacer que eso suceda.

Primera Parte

Capítulo 1



EL SEXO COMO FUNDAMENTO

El apetito (de alimento) y el impulso sexual están relacionados... Uno no es meramente un desplazamiento, simbolización o sustitución del otro. Más bien, el apetito y el impulso sexual están relacionados pero son partes distintas de una constelación de exigencias corporales que el bendito anoréxico busca domesticar y finalmente borrar.

RUDOLPH M. BELL,
Holy Anorexia (Bendita anorexia)[1]

Carol odiaba la falta de sinceridad. Nada la hería más que las mentiras de los demás. Sin embargo, ella tenía un terrible secreto que habría de herir a su marido. Y llegó el momento en que supo que tenía que decírselo. Ambos estaban sentados frente a su terapeuta, Miriam. Esta hermosa e inteligente terapeuta había tratado como clínica a muchas parejas durante más de treinta años. Suponía que Carol y Chet sabían muy poco sobre la historia de su compañero. Creían saber, pero no era así. Como resultado de ello, estaban luchando como pareja y como individuos. Miriam había pedido a Chet y Carol que compartieran en detalle la historia de sus respectivas familias y la historia de sus relaciones. Chet acababa de contar su historia de abuso sexual en la niñez; había sido muy duro de oír.

En parte, era el dolor cabal de su experiencia lo que resultaba difícil de escuchar, pero hubo además algunas revelaciones pasmosas, cuyas implicaciones eran sorprendentes. Carol fue la primera en ver con claridad lo que su terapeuta ya sabía intuitivamente. Habían estado viviendo una absoluta mentira. Y ahora era su turno. Si ella tenía que ser sincera, la totalidad del engaño se haría evidente.

Cuando Carol y Chet comenzaron su relación, tuvieron relaciones sexuales de inmediato. De hecho, ellos hablaban a menudo de lo buenas que eran sus relaciones sexuales, a pesar de los muchos problemas que tenían como pareja. Ahora tenían dos hijos pequeños, pero los nacimientos no habían disminuido su deseo, aun cuando ahora tuvieran menos oportunidad de satisfacerlo. Chet dijo una cantidad de veces que era afortunado de tener una mujer tan bien dispuesta. Carol nunca lo rechazaba. Sin embargo, ahí estaba parte de la mentira: Carol odiaba su sexualidad y detestaba ejercerla. Por mucho tiempo había creído que para tener un esposo y una familia, tenía que tener contacto sexual. Cada orgasmo y cada iniciativa sexual que ella había tomado durante más de nueve años de noviazgo y de matrimonio, habían sido fingidos. Los únicos orgasmos genuinos que ella había tenido se producían mediante un ritual muy complicado en la bañera, donde usaba la corriente de agua del grifo para estimularse. Y ella sólo podía llegar a eso estando sola. Todo lo demás era un fingimiento.

Carol había odiado su sexualidad desde que era niña. Ese sentimiento estaba usualmente relacionado con actitudes de su padre. Él hacía comentarios sobre su cuerpo, sobre lo bien proporcionado que era y decía que ella estaba desarrollándose muy bien. A ella le agradaba recibir la atención de su padre y estar abrazada con él. Sin embargo, cuando él festejaba sus minúsculos trajes de baño (que probablemente eran inadecuadamente breves para su edad) o expresaba su desencanto cuando ella se volvía a poner sus ropas de calle, ella se sentía incómoda. Cuando Carol y sus tres hermanas

eran pequeñas, su padre había tomado muchas fotografías de ellas en la bañera, desnudas. Al ver estas fotos siendo adulta, Carol se sentía avergonzada y volvía a experimentar un sentimiento de desamparo y de desesperanza.

Aunque últimamente el padre de Carol había tenido éxito en su vida de ejecutivo, los tiempos habían sido duros cuando Carol estaba creciendo. El dinero era extremadamente escaso. Se gastaba muy poco en los niños. La única forma en que Carol podía tener algo para ella era haciendo trabajos ocasionales o cuidando niños. Ella ahorraba su dinero cuidadosamente. Sus hermanas y su hermano se burlaban de ella, le pedían prestado y, un par de veces, le robaron. Su padre la elogiaba por trabajar tan duro y ser tan cuidadosa con el dinero. También le iba bien en el colegio y se esmeraba por ser la niña perfecta, con lo que conseguía mayor aprobación por parte de Papá.

El extremado sentido de responsabilidad y perfeccionismo de Carol representó un beneficio adicional. Su padre era alcohólico y, cuando bebía, se volvía violento. Sus hermanas y su hermano a menudo sufrían los embates de su ira porque solían portarse mal. Carol vivía bajo una regla diferente: "No cometas errores y compórtate como se espera que lo hagas". Actuando de ese modo, Carol escapó a castigos brutales. Era claramente lo contrario de sus hermanos, todos los cuales tuvieron después serios problemas con el alcohol y las drogas. Dos de sus hermanas fueron víctimas de violencia doméstica y su hermano estuvo dieciocho meses en la cárcel por desfalco.

Carol recordaba la promiscuidad de sus hermanas en la escuela secundaria. En un par de ocasiones un amigo de su hermano tuvo relaciones sexuales con cada una de sus hermanas en una sola tarde. Estaba segura que su hermano había participado en uno de esos episodios, pero no quiso saberlo. Su madre no ayudaba. Era más bien una compinche de los niños y a menudo se ponía del lado de

ellos en contra de su padre. Estaba profundamente interesada en lo que los chicos hacían sexualmente y siempre estaba hablando de ello. Una conversación frecuente se relacionaba con los pechos: quién los tenía, quién no, quién los mostraba y quién no. Flirteaba descaradamente con los novios de las chicas, haciendo comentarios sugestivos. Carol recordaba a su madre vistiendo un vestido muy escotado, inclinándose y preguntando a los muchachos qué les parecía la vista. Todos se reían. Sintiéndose profundamente avergonzada, Carol se iba a su cuarto.

Carol relacionó el sexo con la disfunción y la violencia de su familia. Llena de terror y de vergüenza, usó estrategias que dieron buen resultado: ser la persona buena y perfecta que no comete errores y cumplir el papel que se espera de ella. En el fondo de su corazón también creía que si llegaba a ejercer su sexualidad, sería como su familia. Con Chet se vio en un aprieto: cumplir el papel de lo que se esperaba de ella como esposa le daría seguridad, pero también significaba que tenía que aceptar mantener relaciones sexuales, lo que la llenaba de sentimientos de terror, vergüenza y rabia. Optó por la seguridad.

Con lágrimas amargas Carol compartió esta historia con Chet y su terapeuta. Cuando llegó al punto de revelar su engaño, apenas pudo decir que lo lamentaba porque la ahogaban los sollozos sinceros. Sin embargo, sentía alivio porque finalmente había contado su secreto. Todos en el cuarto supieron que la verdad había dado un giro a la realidad. La relación de Chet y Carol nunca volvería a ser la misma. No había forma de volver atrás una vez que había surgido la verdad.

Miriam, la terapeuta, ayudó gentilmente a Carol a salir poco a poco del aprieto en que se encontraba. En primer lugar, Miriam observó que estamos tan acostumbrados a nuestra propia historia que no la consideramos tan notable o fuera de lo común, mientras que los demás pueden verla como horrenda. Además, tendemos a

minimizar lo que nos hace sentir avergonzados. En una cultura como la nuestra, que sufre una tremenda vergüenza con respecto al sexo, tendemos a ser aún menos sinceros sobre ese tema en particular. Finalmente, Miriam señaló que considerar el noviazgo como un camino sin dolor y sin sufrimiento, es a menudo engañoso e ilusorio. El sexo es fundamental en nuestra vida y por lo tanto se convierte en un espejo de nuestros problemas mayores.

El sexo es fundamental

Como terapeuta que ha asesorado a miles de parejas, familias e individuos, he visto surgir la misma lección una y otra vez. El sexo parece ser el área de la vida que más profundamente toca nuestros problemas personales. Cualquiera sea el problema que enfrentamos en la vida, antes o después impacta sobre nuestra sexualidad. Si estamos crónicamente enfadados, la rabia se volcará sobre nuestra sexualidad. Si no podemos tolerar las relaciones íntimas, fallaremos en la intimidad sexual. Si necesitamos mantener el control, la pasión nos eludirá. Si hemos tenido algún trauma, podemos repetirlo compulsivamente a través del modo en que expresamos nuestra sexualidad. Si somos perfeccionistas, la respuesta sexual se nos escapará. Y, si estamos tan sobreexigidos y obligados que todas nuestras relaciones importantes se han reducido, el sexo nos parecerá breve y sobreestimado.

Para decirlo de otro modo, podemos escondernos con el sexo, podemos escondernos del sexo, pero no podemos ser completamente nosotros mismos sexualmente y escondernos. Nuestra conducta sexual es una profunda expresión de quiénes somos. El hecho de que "no hay una varita mágica" se mencionará a lo largo de todo este libro. Nosotros no cambiamos los rasgos o creencias de nuestra personalidad fundamental cuando ejercemos nuestra sexualidad. Los

problemas que tenemos en general, también los tendremos sexualmente. No hay técnica o método que cambie eso.

Para Chet y Carol no era un misterio la razón por la cual estaban allí. Cuando apenas comenzaron la terapia, el problema aparente era que Chet estaba frecuentando prostitutas y había tenido una aventura. Con el tiempo resultó claro que el problema real era su adicción sexual. Como los jugadores compulsivos o los alcohólicos, los adictos al sexo manejan su estrés y su ansiedad teniendo relaciones sexuales. A menudo, cuanto más peligroso o de algún modo ilícito es el sexo, más apremiante resulta. Muchos adictos al sexo tienen una historia de adicciones en sus familias y una historia de alguna forma de abuso infantil. En muchos casos, también tienen otras compulsiones y adicciones. Chet era también un gastador compulsivo, lo que es típico en aquellos que se involucran compulsivamente con prostitutas. De hecho, Miriam señaló a Carol que su padre probablemente era también un adicto al sexo, ya que se divorció de su madre porque sus aventuras extramatrimoniales y sus relaciones con prostitutas hicieron insostenible el matrimonio. Sugirió que parte de la atracción de Chet y Carol hacia el otro se debía, de hecho, a que los dos provenían del mismo tipo de familia. Carol protestó que ella no había sufrido abuso sexual como Chet. "No es así, respondió su terapeuta, ese desagradable sentimiento que experimentabas con respecto a tu padre en relación con el sexo era porque él te convertía en un objeto que le provocaba excitación sexual. No necesitaba tocarte para que el abuso produjera su impacto."

Carol estaba aprendiendo que era una anoréxica sexual. Como un anoréxico alimenticio, estaba aterrorizada por su propio apetito sexual. Confiaba en sus hábitos de disciplina y autosacrificio para mantener la vida bajo estricto control. Ahorraba compulsivamente para sentirse más segura, lo que la ponía en abierto conflicto con Chet y su derroche fuera de control. Como muchos anoréxicos

sexuales, actuaba sexualmente como una forma de preservar la seguridad y la armonía. Pero despreciaba su sexualidad.

Cuando Chet y Carol se conocieron, ella se sintió atraída por su desenvoltura sexual y su espontaneidad en cuanto al dinero. Quiso que en su vida hubiera diversión. Del mismo modo, Chet esperó que la disciplina y la frugalidad de Carol lo ayudaran en lo que él ya sabía que era su problema. De hecho, esperaba que las relaciones sexuales con Carol lo ayudaran a detener la conducta sexual que él detestaba en sí mismo. En realidad, ambos integrantes de la pareja odiaban la sexualidad. Y nada era lo que parecía ser.

El sexo en los extremos

A fin de prescindir de las apariencias y ganar en claridad con respecto al sexo, debemos comenzar por lo básico. En primer lugar, la gente puede ser sorprendentemente distinta en la forma de manifestar su sexualidad. De vez en cuando pienso en lo que he oído sobre todo lo que una persona puede hacer sexualmente. Entonces conozco a alguien y me encuentro diciéndome a mí mismo: "No sabía que podías hacer eso". Invariablemente, después conozco a otros que también hacen eso. Hay una tremenda diversidad en las expresiones sexuales. Cuando al pionero de los sexólogos norteamericanos, Alfred Kinsey, se le preguntó qué era anormal, respondió: "¡Cualquier cosa que usted no pueda hacer!".

En segundo lugar, la gente también varía de acuerdo con la cantidad de experiencia sexual que haya tenido en su vida. Algunas personas tienen más y otras menos. La figura 1.1 en la página 41 usa una curva normal estadística para visualizar los grados de experiencia sexual. Mucha gente, ya sea que tienda hacia el "más" o hacia el "menos", queda bajo la parte principal de la curva. Algunas personas quedan más hacia la derecha. Eso no significa que sean

patológicos. Puede significar que se arriesgan más o tienen más oportunidades. Puede ser que su vida sexual haya sido extremadamente satisfactoria. Sin embargo, en el extremo derecho de la curva, hay un grupo de gente para quien la sexualidad se ha convertido en patológica. Más allá de haber tenido más experiencia sexual que otros, tienen dificultades para detener su conducta sexual. Los terapeutas sexuales los llaman "adictos al sexo" y tienen características muy definidas:

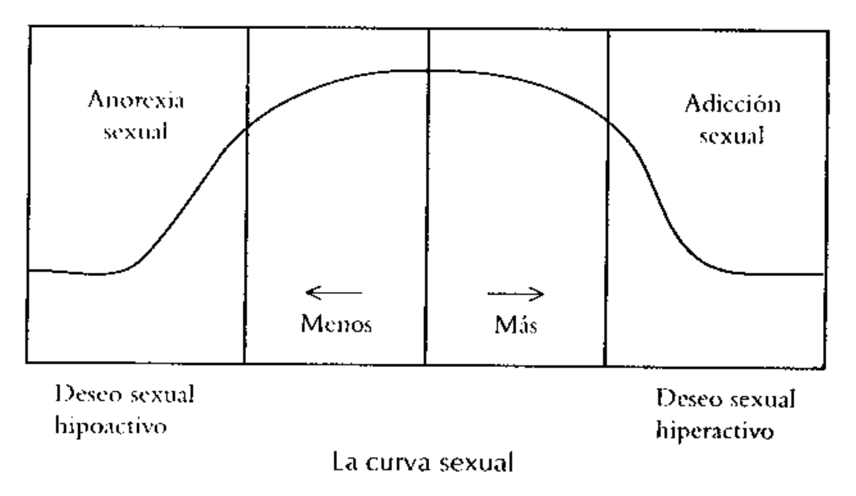
- Tienen un patrón de conducta sexual fuera de control.
- Continúan con ese patrón aunque esté destruyendo su vida.
- A menudo buscan el sexo peligroso o de alto riesgo.
- Ejercen su sexualidad aun sin proponérselo.
- Sufren serias consecuencias en su vida a causa de su conducta sexual.
- Su conducta sexual afecta su trabajo, sus pasatiempos, sus amigos y su familia.
- Usan el sexo para ayudar a controlar su estado de ánimo y enfrentarse al estrés y la ansiedad.
- Su obsesión por los asuntos sexuales es tan extremada que interfiere con su vida normal.
- Puede haber períodos en que se extingue todo comportamiento sexual y desarrollan aversión al sexo.

La adicción sexual no tiene que ver con la debilidad moral o la falta de carácter. De hecho, cuanto más trata el adicto de cambiar su conducta, tanto peor se comporta. Como todos los adictos, su adicción tiene que ver con el intento de manejar el dolor emocional.[2]

En el otro extremo de la curva está la gente cuya experiencia sexual puede estar sumamente disminuida. Puede que no hayan tenido demasiadas oportunidades. O quizá vivieron en una comunidad o

una familia con reglas extremadamente restrictivas con respecto a la conducta sexual. O quizá por su personalidad y su experiencia fueron extremadamente tímidos e introvertidos, lo que limitó su capacidad para iniciar el contacto sexual. O quizás algo orgánico, como diabetes o hipertensión, limitó su capacidad para ejercer su sexualidad. Situaciones como el alcoholismo o el uso de antidepresivos pueden afectar la libido. Del mismo modo, las relaciones disfuncionales apagan el ardor sexual. La gente también puede sentirse inhibida por contar con información equivocada, carecer de información, haber tenido malas experiencias previas, o por una combinación de esos factores.

Figura 1.1



La curva sexual

Sin embargo, en el extremo izquierdo de la curva, no ejercer la sexualidad a causa de un terror fundamental por la propia sexualidad y un aborrecimiento profundo de los propios sentimientos sexuales, es patológico. A veces esos individuos ejercen

su sexualidad aunque no quieren hacerlo, como en el caso de Carol. Con mucha frecuencia se convierten en un "sistema cerrado", resistiendo o evitando todo lo que tenga conexión con el sexo. El sexo se convierte en el enemigo. Los terapeutas los llaman "anoréxicos sexuales" y también ellos tienen características comunes definidas:

- Tienen un patrón de resistencia a todo lo sexual.
- Continúan con ese patrón aunque saben que es autodestructivo.
- Llegan a cualquier extremo para evitar el contacto o la atención sexual, incluyendo la automutilación, la deformación de la apariencia corporal o de la vestimenta y las conductas de aversión.
- Tienen una actitud rígida y enjuiciadora de su propia sexualidad y la sexualidad de los demás.
- Su resistencia y su aversión hacia las cuestiones sexuales los ayudan a manejar la ansiedad y a evitar problemas vitales más profundos y dolorosos.
- Sienten una profunda vergüenza y aborrecimiento por las experiencias sexuales propias, por su cuerpo y por sus atributos sexuales.
- Su aversión sexual afecta el trabajo, los pasatiempos, los amigos y la familia.
- Su obsesión con respecto al sexo interfiere en su vida normal.
- Pueden vivir episodios de excesos sexuales o períodos de compulsión sexual.

Insisto en que la anorexia sexual no tiene que ver con el carácter. Los anoréxicos sexuales no desean el tormento de la obsesión y las exigencias de un control rígido. Ellos reconocen que la satisfacción y la seguridad que sienten abandonándose a su obsesión son

sólo temporarias. A pesar de eso, la obsesión no sólo no desaparece, sino que de algún modo se alimenta en sí misma.

De muchas maneras, estudiar la anorexia sexual es como mirar el negativo de una fotografía en blanco y negro. Todas los matices de luz y oscuridad están invertidos. La adicción y la anorexia son matices de la misma obsesión. Una manera de comprender esto es volver a la analogía de la curva normal, sólo que pensando esta vez en la alimentación saludable y en los trastornos de alimentación. En primer lugar, el alimento que la gente come puede ser extraordinariamente variado. Los tipos de alimento y los diferentes métodos de preparación hacen del alimento un magnífico viaje de descubrimiento. En segundo lugar, existe una tremenda diversidad en los patrones de la alimentación. Alguna gente hace de la comida una prioridad principal y otra no. Para alguna gente, comer es una cuestión tan importante que se convierten en sobrealimentados compulsivos. Utilizan la experiencia apaciguadora y reconfortante de comer como una ayuda para enfrentar la ansiedad, el estrés y el dolor. El resultado puede ser la obesidad extremada y la muerte. Cuando el alimento es usado de manera autodestructiva, es adictivo.[3]

Yendo hacia el otro extremo de la curva, encontramos a la gente que come menos por todas las razones que podemos imaginar: carestía, metabolismo, cultura, familia y religión. Pero en el extremo más alejado hay un grupo de personas cuya prioridad con respecto al alimento es tan baja que prácticamente se matan de hambre. Tienen terror a la comida y están obsesionados por la delgadez. Esto es anorexia nerviosa. Puede ser también altamente adictiva y mortal. Hans Heubner, un experto en trastornos alimenticios, describe a la anorexia como "poseedora de todas las características de la drogadicción".[4]

Uno de los patrones más fascinantes de los trastornos de la alimentación es descubrir de qué manera un sobrealimentado

compulsivo pasará rápidamente de un extremo de la curva al otro y se convertirá en un ayunante compulsivo. Tanto el anoréxico como el sobrealimentado tienen una obsesión con la comida, que es lo que conecta a la familia de los trastornos de la alimentación. Algunos van a ambos extremos por la misma obsesión. Se gratifican con una enorme cantidad de comida para apaciguarse y después se purgan vomitando o usando diuréticos o laxantes. El fenómeno de la purga de los excesos, o bulimia, es la combinación destructiva de ambos extremos.

También existe la bulimia sexual. Estos individuos incurren en excesos sexuales y después se sumergen en un terrible odio hacia su propia sexualidad. Una vez que comprendemos esto, comenzamos a leer los títulos de los periódicos de manera diferente. Imaginemos a un conocido sacerdote que desde hace años encabeza una campaña nacional contra la pornografía. Organiza multitudinarios mitines para obtener fondos, pidiendo a miles de personas que se arrodillen y rueguen con él para que el flagelo de la pornografía sea borrado de la faz de la tierra. Después, ese mismo predicador es arrestado por la producción y distribución de pornografía infantil. Los atónitos adeptos y colegas se preguntan cómo pudo haber sucedido esto. Muy simple. En su vida privada cometía excesos y en su vida pública se purgaba de ellos. Como el adicto, el bulímico sexual tiene una tremenda capacidad para compartimentar. Basta pensar en este episodio del sacerdote que predicaba contra la pornografía, la prostitución, la infidelidad y la explotación sexual, y que después provocó un enorme escándalo a causa de su conducta sexual. De hecho, muchos de mis colegas opinan que cuanto más extremados, enjuiciadores y negativos sean los predicadores religiosos, más se debe sospechar de que tengan una vida oscura y secereta. La ironía de esto es que, como veremos más adelante en este libro, el sexo sano y pleno y una vida espiritual bien desarrollada están inextricablemente ligados.

Durante años los terapeutas han tratado miles de adictos al sexo. Una vez que comenzamos a seguir la pista del fenómeno exceso-purga en nuestros programas, encontramos que un 72 por ciento de los adictos sexuales podían ser más adecuadamente clasificados como bulímicos sexuales. Aun aquellos adictos al sexo cuya compulsión sexual es constante, manifiestan vivir momentos de insoportable desesperación, cuya única solución es tener aún más actividad sexual. La constante es un profundo odio a la propia sexualidad.

Cómo comprender la privación sexual

Durante largo tiempo los especialistas en adicciones han usado la palabra *adicción* para describir a personas que tienen una actividad sexual compulsiva. Más recientemente han incorporado los términos *anoréxico sexual* y *bulímico sexual* a su vocabulario, como demostración de que la enfermedad se expande. En parte, esta terminología refleja el paralelismo y el alto grado de interactividad entre los trastornos de la alimentación y los trastornos del impulso sexual. Refleja asimismo la realidad, reconocida por los clínicos, de que existe una familia de trastornos adictivos que incluye el alcoholismo, la adicción a las drogas, al juego, al sexo y al derroche compulsivo, así como las privaciones compulsivas como la anorexia nerviosa, la anorexia sexual, el ahorro y el atesoramiento compulsivos y algunas reacciones fóbicas. La percepción más nueva e importante de todas es que la privación compulsiva de una sustancia o conducta es usada frecuentemente para equilibrar el exceso de otra en la misma persona.

También los especialistas en medicina sexual han reconocido estos extremos. Regresando a la figura 1.1, han descrito a los adictos al sexo como situados en el extremo "hiperactivo" del continuo, y a los anoréxicos como situados en el extremo "hipoactivo" del

continuo. Los casos más agudos en el extremo hiposexual son descritos como "desorden de aversión sexual". Estos especialistas también destacan el paralelismo y la coexistencia de los trastornos alimenticios. Aunque los especialistas están de acuerdo en que estos extremos existen, hay algún debate sobre si corresponde describir los extremos en términos de adicción o como aspectos del desorden obsesivo compulsivo. Es preciso señalar que el actual *Manual de diagnóstico y estadísticas de los trastornos mentales* de la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos establece claramente que la compulsión sexual no debe ser confundida con un desorden obsesivo compulsivo, un desorden de ansiedad que involucra la necesidad compulsiva de repetir ciertas conductas físicas o mentales.[5] Aquellos que escriben sobre adicciones han argumentado que la compulsión es un elemento básico del proceso adictivo. En resumen, la comprensión del problema ha dejado rezagadas las categorías con las que se lo describía. El campo de la medicina sexual está experimentando un giro paradigmático, lo que significa que a medida que los terapeutas aprenden más, las viejas ideas dan paso a los nuevos y más extendidos modelos para dar un sentido a una realidad expandida.[6]

He elegido usar la expresión *anorexia sexual* porque es fácilmente comprensible para la gente que padece el problema. También representa una puerta de acceso a los grupos de "anorexia sexual" que ya existen dentro de las asociaciones de los Doce Pasos como Adictos Anónimos al Sexo y al Amor, Lujuriosos Anónimos, Adictos Anónimos al Sexo y Compulsivos Sexuales Anónimos, que han resultado tan útiles para muchos. Sobre una base conceptual, describir el problema como *anorexia sexual* favorece una de las principales ideas de este libro: la anorexia sexual está asociada con una serie de dinámicas situadas entre la conducta del exceso y la conducta de la privación. Focalizar simplemente lo sexual es perder los ritmos más fundamentales que hacen que la recuperación sea tan

esquiva. Finalmente, como identifica el estado como una enfermedad, la *anorexia sexual* connota las reales posibilidades de cambio para alcanzar la realización sexual.

Mucho se ha escrito sobre los adictos al sexo y sobre aquellos que cometen excesos sexuales. En cambio, no se ha escrito mucho sobre los anoréxicos sexuales. Hay una gran cantidad de libros que ilustran sobre cómo ejercer la sexualidad, pero muchos de ellos se concentran en técnicas y posturas. También existe un numero aún mayor de libros sobre las relaciones y la intimidad. A menudo estos libros no encajan en la realidad de alguien que vive en los extremos. Por ejemplo, el adicto sexual que se pasa al lado anoréxico, sólo conoce el terror de no querer volver a la pesadilla de la pérdida de control. Los sobrevivientes de traumas que cometen excesos alimenticios para poder enfrentar la vida y su terror por el contacto sexual, sólo saben lo que les da seguridad, no lo que los ayuda a ser humanos. Entonces estamos hablando de cosas diferentes.

De acuerdo con una extensa encuesta realizada recientemente, uno de cada cinco norteamericanos no está interesado en el sexo. Si esto es correcto, más de cuarenta millones de adultos estarían involucrados.[7] La gente podría preguntar: "Si yo no mantengo relaciones sexuales, ¿eso me hace sexualmente anoréxico?". No. Significa que hay muchos factores —biológicos, de desarrollo personal, de relaciones— que pueden disminuir el deseo sexual. Ésta es la razón por la cual los problemas relacionados con el deseo sexual son el tema número uno que enfrentan los terapeutas. Sin embargo, los anoréxicos sexuales tienen un perfil definido que los separa de la gran población de quienes tienen dificultades para vivir su sexualidad.

- Son a menudo gente extremadamente competente, que está empeñada en hacer siempre muy bien las cosas y tiene temor de cometer errores y de ser humana.

- Tienden a juzgar a los demás y a ellos mismos cuando las cosas no están a la altura de sus exigentes normas.
- Tienen una historia de explotación o rechazo sexual, ya sea percibida o real, o ambas.
- Tienen un terror sexual profundamente arraigado a causa de su historia de abuso y de rechazo.
- Experimentan un odio a su propia sexualidad que domina su vida.
- Provienen de familias con una historia de adicciones y ellos mismos tienden a conductas extremadas o adictivas.
- Usan la rigidez como una defensa para no sentirse fuera de control.
- A menudo tienen secretos y lealtades demenciales de las cuales no son conscientes.
- Con frecuencia se ven en serios aprietos a causa de esos secretos y lealtades insanas.
- Pueden ser extremadamente creativos pero se sienten constreñidos e improductivos, sin saber por qué.
- Han sido profundamente influidos por un mensaje cultural, familiar o social que considera que de alguna manera el sexo es negativo.

El hecho de que los anoréxicos sexuales sean diferentes a la mayor cantidad de personas que no tienen una vida sexual muy activa, no disminuye los problemas muy reales que padecen. Vivimos en una cultura que no favorece el desarrollo sexual. Lo que es peor, contribuye a perjudicar nuestra sexualidad. Además, vivimos en una época de profundo cambio en las costumbres, creencias y prácticas sexuales. Para poder comprender la privación sexual compulsiva, es preciso definir antes esos importantes temas.

La cultura negativa del sexo

El sexo es problemático en nuestra cultura. La liberación sexual de las décadas de los sesenta y de los setenta fue bien recibida como un antídoto contra los mensajes pudibundos y negativos sobre el sexo del siglo XIX. Existen innumerables ejemplos de la era victoriana que documentan la incomodidad extremada con que se contemplaban en esa época los temas sexuales. La moda de poner faldas a las patas del piano porque podían resultar sugestivas, es un ejemplo de los extremos culturales de esa época. De alguna manera, las dinámicas culturales se equiparan con algunas de las dinámicas personales descritas en la curva en la figura 1.1. La contrapartida del miedo excesivo entre los victorianos por las cosas del sexo, a menudo de origen religioso, fue que el abuso sexual infantil y la prostitución proliferaron en ese siglo.[8]

En la primera parte del siglo XX, con Sigmund Freud comenzó un movimiento hacia un conocimiento más profundo de la importancia del sexo en nuestra vida. La creciente comprensión de la salud mental, lo significativo del movimiento femenino y el increíble impacto de la industria de las comunicaciones, se combinaron para derribar las barreras para la comprensión sexual. Sin embargo, todavía estamos lejos de vivir en una cultura de comodidad sexual. De hecho, cuando en Estados Unidos echamos una mirada a nuestro alrededor, encontramos señales de profundo descontento sexual:

- La tasa de divorcios en los años recientes incluyó un 50 por ciento de los nuevos matrimonios.
- Más de la mitad de las mujeres sufrirán un ataque sexual en algún momento de su vida.
- Sólo se denuncia un ataque sexual de cada veinte.
- Anualmente más de un millón de mujeres son víctimas de violencia física doméstica.



- Cada año quinientas mil adolescentes se incorporan al mercado de la prostitución.
- El 42 por ciento de las mujeres asesinadas conocían bien a sus atacantes.
- Una de cada diez estudiantes universitarias admite haber sido violada en una cita.[9]

A pesar de nuestro progreso en lo que respecta a la posibilidad de abordar temas sexuales, estamos lejos de poder decir que vivimos en una cultura positiva en relación con el sexo. El campo sexual de nuestro tiempo está lleno de miedo, incertidumbre y reacción.

Un ejemplo es la investigación sobre el abuso sexual infantil. En la década de los ochenta la investigación sobre el estrés postraumático en los veteranos de Vietnam fue considerado importante, noble y útil. Cuando los mismos investigadores examinaron el mismo problema en niños de los que se había abusado sexualmente, se produjo una tremenda controversia, controversia que aún hoy persiste. Había quienes refutaban el alcance y la gravedad del abuso sexual que se había descubierto. Del mismo modo, la investigación que realizaba la medicina especializada sobre los trastornos del juego y la alimentación, generó las normales controversias académicas y clínicas. Pero la descripción de adictos de la gente que tenía los mismos síntomas, como resultado de su conducta sexual, generó una tremenda disputa. Se podía aceptar que el juego es una adicción, pero no el sexo. Por eso, si bien hemos tenido un progreso extraordinario, éste no se ha logrado sin perturbaciones; está claro que aún tenemos que recorrer un camino considerable para convertirnos en una cultura positiva en relación con el sexo.

Otro ejemplo de nuestra cultura negativa del sexo es la educación sexual en la escuela. Algunos padres se movilizan para evitar que sus hijos adquieran los conocimientos básicos sobre sexualidad. Aunque algunos de esos padres insisten en que la educación sexual

es una cuestión que se debe dar en el ámbito familiar, sus hijos informan con frecuencia acerca de la existencia en su hogar de reglas que impiden hablar de temas sexuales. Insisto: estamos progresando, pero los expertos informan que existe una creciente reacción contra la educación sexual. Esa reacción representa una desconfianza por los temas sexuales profundamente arraigada.

Si los antropólogos de otra especie tuvieran que hacer un estudio etnográfico sobre nuestra cultura, les llamaría la atención los temas que se les presentarían. Estos temas distorsionan y perturban nuestra vida sexual.

El sexo como manipulación

Las revistas para mujeres y hombres que publican artículos sobre cómo tomar la delantera en una relación y cómo lograr que se satisfagan nuestras necesidades en el campo del combate sexual, se venden muy bien en los quioscos. Una corriente constante de libros muy bien vendidos brinda consejos para la batalla entre los sexos. El extraordinario éxito de libros como *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus* de John Gray o *The Rules* de Ellen Fein y Serrie Schneider o *The Code* de Nate Penn y Lawrence Larose, refleja simplemente la tremenda confusión que experimenta la gente con respecto a la sexualidad y su deseo de resolverla. Sin embargo, el noviazgo y el idilio no van a mejorar porque con nuestras maniobras superemos al objeto de nuestro afecto.

El sexo como trauma

El sexo traumático es una de las normas de nuestra cultura. Hay infinitos ejemplos a nuestro alrededor, en las películas, en los programas de televisión, en los periódicos sensacionalistas y en los titulares e historias principales de los medios de difusión. Películas como *Tiempos violentos, El piano, Atracción fatal* y *Disclosure* (Descubrimiento) son parte de una tendencia de historias que fusionan el sexo con

la violencia, la explotación y el peligro. Nuestros medios noticiosos se obsesionan por historias con una similar mezcla de elementos: el extraño asesinato de carácter sexual de una niña reina de belleza; un laureado con el premio Nobel arrestado por vejar niños; el descarriado obispo cuyos encuentros sexuales con niños lo llevaron al suicidio para no enfrentar a sus acusadores. Estamos obsesionados por los asesinos en serie, ya sea que se trate de la historia real de un Jeffrey Dahmer o de la historia de ficción de Hannibal Lechter en *El silencio de los inocentes*.

Hemos estado obsesionados con la vida sexual de la familia real británica y las travesuras de los presidentes norteamericanos (JFK y Marilyn Monroe, la batalla del presidente Clinton con Paula Jones; o la representación de los presidentes "de ficción" en *Colores primarios* y *Absolute Power* (Poder absoluto). La aparentemente interminable lista de figuras políticas —el juez Clarence Thomas, el senador Robert Packwood, el senador Gary Hart y el asesor presidencial Dick Morris— que han tenido problemas por su conducta sexual, da pie para el descreimiento del liderazgo político.

Tampoco las iglesias han estado exentas. Los evangelistas que actúan en programas de televisión han concitado la desaprobación de sus feligreses. Las estimaciones actuales indican que hasta el seis por ciento de los curas católicos han estado sexualmente involucrados con niños y que menos del dos por ciento de ellos realmente respeta el celibato durante su carrera. El 28 por ciento de ellos mantiene relaciones heterosexuales y el 13 por ciento vive una relación homosexual. Los católicos están traumatizados por el hecho de que se haya gastado más de un billón de dólares en acuerdos judiciales y muchos padres ya no confían en los curas para educar a sus hijos.[10] Historias similares pueden ser contadas tanto por confesiones protestantes como por algunas del judaísmo. Estudios realizados por el clero protestante indican que hasta el 23 por ciento de los ministros casados tienen aventuras con sus feligresas.[11] A mediados de la

década de los noventa, la Costa Oeste de Estados Unidos se sacudió con historias de abuso sexual infantil cometido por rabinos. Creo que la religión en Norteamérica ha sido alterada fundamentalmente por la mala conducta sexual de los clérigos que se han aprovechado de su misión de cuidado pastoral.

Nuestro ambiente artístico, nuestros líderes políticos y nuestro liderazgo religioso siguen brindándonos ejemplos de sexualidad asociada con violencia, explotación y engaño. Somos como el niño de una familia que no ha sufrido abuso sexual. Aunque el abuso no nos haya ocurrido a nosotros directamente, esos hechos traumáticos socavan nuestros sentimientos de seguridad y de confianza. El resultado es un clima que refleja los terrores que ya experimentan los anoréxicos sexuales.

El sexo como fracaso matrimonial

Un fenómeno común es el enfriamiento del deseo sexual después de algunos años de matrimonio. Los programas de televisión y otros medios prestan mucha atención a las formas de reavivar esa llama erótica. Gran parte de los consejos se centran en técnicas para hacer el amor y despertar el interés de nuestra pareja. Todo lo cual, sin embargo, ignora una realidad más fundamental: la estructura del trabajo y de la familia en nuestra cultura socava la intimidad. Un famoso investigador familiar usó cintas grabadas activadas por la voz para descubrir de qué hablaban realmente las parejas. Descubrió que la pareja promedio pasa menos de 27 minutos por semana conversando íntimamente. En gran parte esto se debe a que las familias no pasan mucho tiempo juntas.

Antiguamente, las familias trabajaban juntas, a menudo en grupos numerosos. Por primera vez en la historia, la sociedad de hoy exige que sólo dos personas críen a sus hijos. Las familias del siglo XVIII tenían más opciones para el cuidado de los niños de las que disponemos ahora. Hoy en día es una norma dispersar las familias

por todo el país en unidades aisladas una de otra. Papá trabaja en un lugar, mamá en otro y los niños van a escuelas diferentes. Por definición, la intimidad se basa en una experiencia común compartida. Si los padres tienen poca ayuda y poco tiempo, hay muy poca experiencia común compartida. El resultado es una creciente tasa de divorcio. Los terapeutas y los investigadores saben que el aislamiento familiar es la causa esencial tanto del abuso infantil como de la enfermedad adictiva. El uso de drogas por los adolescentes está aumentando en nuestra cultura. Entre las 26 naciones más prósperas del mundo, Estados Unidos tiene las tasas más altas de violencia, asesinato y suicidio entre los niños. Esta tragedia es principalmente el resultado del estrés familiar.[12]

La intimidad que sustenta el éxito del sexo está socavada por el estrés familiar y cultural. Durante el noviazgo, la pareja hará una prioridad del tiempo que pasan juntos y en esas circunstancias el sexo funciona bien. Sin embargo, con el matrimonio, la cultura comienza a recortar esa prioridad y la sexualidad cambia. Lo que es peor, con los hombres y las mujeres trabajando en estrecho contacto, las prioridades se vuelven aún más confusas. Si trabajamos en estrecho contacto con alguien de 50 a 60 horas por semana, terminamos sintiéndonos más íntimos con esa persona que con aquella con la que dormimos. Y esa intimidad influye sobre la sexualidad. ¿Casarse significa que el sexo se termina? No. Significa que para que el matrimonio sobreviva en nuestra cultura, debemos comprender las fuerzas que actúan contra la intimidad marital. Ningún programa de recuperación puede soslayar ese hecho.

El sexo como desdén

"El sexo es sucio, evítaselo a alguien que ames." He comprobado a través de los años que este aforismo nunca deja de producir risas entre los asistentes. El humor se origina en la yuxtaposición de dos dogmas coexistentes en nuestra cultura. Uno de esos dogmas

presupone que para gozar del sexo una persona tiene que introducirse en los peores aspectos de la vida. Enseguida vienen a la mente la prostitución, las casas de masajes, los colectivos de desnudistas, las aventuras, las madres solteras, la bebiba fuera de control y las relaciones sexuales en el asiento trasero del coche. El sexo sólo será bueno si es ilícito. En los últimos años, el uso del sexo para vender productos comerciales es una variación del "factor desdén", en el sentido que el sexo se convierte en parte de la manipulación de ventas o de la explotación comercial.

El otro dogma es que el sexo implica una relación de compromiso, lo que presupone valores altos pero bajo grado de pasión. El honor y la virtud no parecen combinar bien con el deseo profundo. A los hombres se les presenta la elección entre la Virgen María o la ramera. El hombre verdadero elige a ambas pero para eso tendrá que ser deshonesto. A las mujeres se les presenta una doble norma. Los hombres pueden hacer cosas que las mujeres no pueden. Las mujeres son puestas en el papel de guardianas de la moralidad y por ello son un fracaso como mujeres si "sucumben" a su naturaleza sexual. Se supone que los niños, los adolescentes y las personas ancianas no tienen sentimientos sexuales en absoluto.

De hecho, las tradiciones religiosas han formado parte de esta forma disociada de comprender la sexualidad. Las ideas del sexo como pecado fuera del matrimonio y el sexo como deber dentro del matrimonio han contribuido en mucho a socavar la aceptación de que el placer sexual es normal o saludable. Por supuesto, las doctrinas o políticas de la Iglesia oficial no han apoyado la explotación sexual y los laicos se han quedado pasmados por las revelaciones de abuso sexual por parte de los líderes de la Iglesia. El resultado es una crisis dentro de las iglesias y sinagogas que les exige volver a examinar los presupuestos sexuales de sus doctrinas y de sus costumbres. Como he mencionado más arriba, lo irónico es que probablemente la transformación sexual y la renovación espiritual no puedan producirse por separado.

Ambos estereotipos de la expresión sexual (pecado y deber) han comenzado a debilitarse en las últimas décadas con los cambios en la consideración del sexo. Sin embargo, sin duda serán muchos los adultos que leen este libro que conozcan muy bien estos prejuicios y hayan sido afectados por ellos. Lo que falta es la idea y la práctica de una igualdad fundamental y de un mutuo respeto entre los sexos, así como permitirse aceptar en lo profundo el hecho de que, como he dicho anteriormente, el sexo es fundamental para ambos sexos y para todas las edades. La gente que se esfuerza por reivindicar su sexualidad necesita comprender que está llevando a cabo esa tarea en el contexto de una era de extraordinario cambio —que abarca toda la cultura— de nuestra perspectiva sexual.

El sexo como opresión

Una empleada de una importante compañía aérea norteamericana denunció haber sido acosada sexualmente en su trabajo. Pidió ayuda a sus supervisores pero no ocurrió nada significativo. Presentó una queja oficial, pero nuevamente no se hizo nada. Poco después de haber elevado el reclamo, fue encontrada asesinada en el maletero de su coche. Aunque se sospechaba de los empleados acusados de acoso sexual, la empresa sostuvo que no era responsable de lo sucedido. Pero yo creo que sí lo era. Creo que todos pensamos así. Siempre que participamos en prejuicios sexuales que permiten la explotación, ya sea mediante consentimiento, negación o inacción, somos culpables.

La opresión sexual no respeta la orientación sexual ni el género. Podríamos usar al ejército norteamericano como un espejo cultural de los temas sexuales. "No preguntes, no lo digas" es la actitud militar oficial hacia los y las reclutas homosexuales y refleja incomodidad y una postura contradictoria con respecto a la aceptación de la diversidad sexual en EE.UU. La realidad de esta política es que la homosexualidad está bien mientras finjamos que no existe; lo que

es, por supuesto, otra forma de decir que no está bien. Del mismo modo, ahora las mujeres pueden combatir codo a codo con los hombres en las fuerzas armadas. Sin embargo, el Pentágono informa que se ha gastado más de mil millones de dólares en convenios debidos a reclamos por acoso sexual. El escándalo en el *Tailhook* de la armada norteamericana, el abuso y la humillación a los que fueron sometidas las primeras mujeres cadetes en la Citadel, la exoneración contra su voluntad de los homosexuales miembros del servicio que rehusaron decir que lo eran, se convirtieron en iconos, en marcas en el campo de batalla sexual. En la primera guerra mundial los ejércitos enfrentados lucharon durante años por unos pocos kilómetros cuadrados en Flandes antes que se resolviera el conflicto bélico. La lucha contra los prejuicios basados en la orientación sexual o en el género parece ser también una batalla interminable. Sólo porque algo se haya vuelto una realidad legal, no se vuelve real en la vida de la gente, un hecho que quienes han luchado durante largo tiempo contra el prejuicio racial conocen muy bien.

Pocas historias patentizan tan bien el lado oscuro de nuestra cultura como la historia de O. J. Simpson presentada por la televisión norteamericana a mediadios de los noventa. Contenía todos los elementos clave de la prensa amarilla: raza, violencia doméstica, gran riqueza, exceso sexual, abuso de drogas, doble homicidio y niños vulnerables. Pocas historias ponen tanto en evidencia el lado oscuro de nuestra cultura como la tragedia de ese doble homicidio y sus consecuencias legales. Sólo una, la batalla Clarence Thomas/ Anita Hill por lograr credibilidad en un caso de supuesto acoso sexual, que presentada al público a través de las públicos judiciales transmitidas por la televisión nacional directamente desde los tribunales, estuvo a punto de convertirse en una obsesión nacional,

precisamente porque tenía muchos de los mismos elementos. Ya sea que consideráramos a O. J. como una víctima de la clase dirigente blanca o a Nicole Brown como una víctima de un patriarcado fuera de control, todos encontrábamos en esas historias una parte nuestra. Tanto si usted considera a Clarence Thomas como la víctima de un golpe bajo de tipo ideológico o como a alguien que abusó de su poder en el lugar de trabajo intentando chantajear a una compañera para que le conceda favores sexuales, no cabe duda de que el caso refleja una batalla que se libra en todos los lugares de trabajo.

Tanto para los anoréxicos sexuales como para los adictos al sexo, estos temas oscuros crean un ambiente sexual tóxico que hace que el sexo se vuelva problemático. Ambos extremos —el anoréxico y el adicto sexual— luchan contra un terror a su sexualidad profundamente arraigado. En una cultura en la que el sexo tiene que ver con la manipulación o con los traumas o con el desdén o con el fracaso matrimonial o con la opresión, el terror se origina muy fácilmente. La recuperación de los trastornos sexuales compulsivos puede sólo producirse cuando se cuenta con una apreciación realista de la formidable fuerza cultural desplegada en su contra.

Sin embargo, todo esto tiene un significado mayor. Todos estos temas son sintomáticos de una época de extraordinario cambio social, cuyo núcleo es sexual. Se está aproximando un giro de paradigma —o expansión de nuestra comprensión— cuya significación se equipara con los cambios que acompañaron la escritura de la Carta Magna o el advenimiento del telescopio de Galileo. Como todos los cambios de esta magnitud, está acompañado de lucha y conflicto. Sin embargo, no debemos extraviarnos en el tumulto, porque enclavado en el nuevo paradigma hay un nuevo modelo de bienestar sexual. La recuperación del uso de sustancias tóxicas o de la conducta adictiva o compulsiva, puede surgir de esta concientización naciente y contribuir a ella.

Hacia un nuevo paradigma

El cambio está avanzando desde hace tiempo. Los historiadores sociales Philippe Aries y Georges Duby, en su enorme trabajo de varios tomos *Historias de la vida privada*, trazan la evolución de la cultura occidental desde los tiempos de la antigua Grecia y de Roma hasta la aurora de la era moderna. Su concienzuda colección de datos sobre la familia, el matrimonio, la sexualidad y el estilo de vida no tiene que ver con reyes, imperios, guerras o gobiernos. Más bien es una serie de retratos sobre cómo vivía su vida la gente común. Básicamente, es la historia del movimiento de la realidad corporativa a la realidad individual. En épocas anteriores, la vida íntima de la gente estaba definida por su gremio, su familia, su clan o su iglesia. Había muy pocas elecciones que pudieran hacer por sí mismos con respecto a su intimidad. Los matrimonios eran concertados ya que se trataba de alianzas y no de una realización individual. En realidad, la intimidad y la satisfacción sexual eran conceptos extraños hasta hace relativamente poco tiempo. La capacidad del individuo para ser todo lo que puede ser es una noción relativamente reciente. Con el individualismo se produjo una revolución en la expresión sexual, tan importante como el desarrollo del capitalismo o de la ciencia moderna. El famoso historiador Peter Gray describe este giro literalmente como "la educación de los sentidos".[13]

A la par de la conciencia individual y de la expresión sexual nació la responsabilidad individual. Los historiadores que estudian el abuso sexual infantil a través del tiempo señalan que mientras se expandía la conciencia individual, lo mismo sucedía con las prohibiciones contra la explotación sexual de los niños y la violencia contra ellos. En muchas de las antiguas ciudades-estado, un padre tenía el derecho a terminar con la vida de un niño. Así es como en un valle cercano a la ciudad de Cartago fueron descubiertas veinte

mil urnas llenas de huesos de infantes que habían sido sacrificados en rituales religiosos. El abuso sexual infantil era una parte común del tejido social de la época. Autores desde Platón hasta Plutarco lo describen.[14]

Hacia la Edad Media era un pecado tener relaciones sexuales con un niño. Si un adulto era encontrado culpable de tal pecado, una de las formas de remediarlo era declarar que el niño era un brujo. De este modo el niño se convertía en un reo que había "seducido" al adulto con el poder de Satanás. La comprensión de este proceso arroja una nueva luz sobre la quema de brujas. Por ejemplo, un obispo católico de Wurttemberg escribió en el siglo XVII sobre su tristeza por tener que presidir la quema de trescientas niñas ese año y sobre su preocupación de que la Iglesia estuviera cometiendo un error.[15]

En el siglo XIX la sociedad había dejado de quemar a las brujas. Sin embargo, la explotación sexual de los niños continuaba. Por ejemplo, en Bretaña, a finales de ese siglo, los hombres que violaban niñas eran excusados porque lo hacían para curar las enfermedades venéreas. Existía la creencia vastamente extendida de que los niños extraían los "venenos" del cuerpo. De hecho, la lepra, las enfermedades venéreas, la depresión y la impotencia eran parte de una amplia gama de enfermedades que se creía podían ser curadas mediante relaciones sexuales con los más jovenes. Un texto médico inglés de la época dice: "Romper el sello de una doncella es uno de los mejores antídotos para nuestras enfermedades. Apalearla incesantemente hasta el desmayo, es un remedio poderoso para la depresión de un hombre. Cura la impotencia".

Hemos recorrido un largo camino desde entonces. Sin embargo sólo en los últimos treinta años nos hemos declarado públicamente contra el abuso infantil. Uno de los principales expertos en la historia del abuso sexual infantil, Lloyd DeMause, escribe sobre la significación de este momento en nuestra evolución cultural:

> Las prácticas de la crianza de niños no son sólo un detalle en una lista de rasgos culturales —dado que todos los otros rasgos deben ser transmitidos de generación en generación a través del estrecho embudo de la niñez— sino que son la verdadera base para la transmisión y el desarrollo del resto de los rasgos culturales, estableciendo límites definidos sobre lo que se puede alcanzar en las esferas materiales de la historia. Al margen de los cambios en el medio ambiente, sólo cuando se produce un verdadero progreso en la crianza de los niños las sociedades comienzan a progresar y a moverse en nuevas direcciones impredecibles y más adecuadas.[16]

Esencialmente, los expertos en desarrollo infantil consideran que esta época es un punto de inflexión en la evolución de nuestra especie, en especial los aspectos ligados con lo sexual.

Pocos han explorado este enorme cambio en nuestra sexualidad con mayor comprensión que Riane Eisler en sus obras señeras *The Chalice and the Blade* (El cáliz y la espada) y *Sacred Pleasure* (Placer sagrado). Eisler estudió y sintetizó los descubrimientos en arqueología y antropología desde los años cincuenta hasta los ochenta. Descubrió culturas muy prósperas y pacíficas que eran casi desconocidas por el público. Algunas de esas culturas estuvieron muchos siglos sin guerrear. Eran versadas en ciencias, arte, teología y economía. Las características que tenían en común eran:

- una cultura cooperativa y democrática que ponía mucho énfasis en la asociación, afiliación y contribución de cada individuo
- la igualdad esencial entre hombres y mujeres con papeles reales de poder y autoridad para ambos y con permiso para que todos tomaran iniciativa sexual sin ventajas sobre el otro
- una aversión esencial a la rigidez, el abuso de poder y la competencia explotadora

- el compromiso con una sexualidad respetuosa, apasionada pero no explotadora que excluía el abuso de niños

Eisler traza la historia de cómo una cultura patriarcal, competitiva y explotadora, reemplazó a las antiguas sociedades asociativas y no sólo se convirtió en la norma sino que reescribió la historia a su propia imagen dominante.

El mundo es cada vez más pequeño. Lo que sucede en el golfo de Aqaba y en Hong Kong afecta significativamente todos los asuntos en su propia ciudad, viva donde viva. Una ética competitiva y explotadora, que se dejara correr desenfrenada sobre el mundo, podría llegar a destruirlo. Eisler hace notar que si queremos cambiar, deberemos comenzar por el modo con que hombres y mujeres interactúan sexualmente y por la forma en que criamos a nuestros hijos. En la era de la CNN y de Internet, el mundo es testigo de cómo la sociedad postindustrial finalmente llega a enfrentarse con los problemas sexuales fundamentales.

Algunos dicen que el cambio de paradigma será extraordinario. Denise Breton y Christopher Largent describen esta vertiente en su muy importante obra *The Paradigm Conspiracy: How Our Systems of Government, Church, School and Culture Violate Our Human Potential* (La conspiración paradigmática: Cómo nuestros sistemas de gobierno, Iglesia, educación y cultura violan nuestro potencial humano). Ellos sostienen que el nuevo paradigma está surgiendo en muchos frentes: en la defensa del medio ambiente, en el progreso de la salud mental, en los movimientos de hombres y mujeres, en la reafirmación de los valores de los indígenas norteamericanos y de otros países, y en la tecnología que derriba las barreras culturales. Estamos avanzando hacia una interconexidad a una velocidad pasmosa. Al respecto, ellos escriben:

> [El estar conectados es] nuestra mayor necesidad básica, de la que nacen todas las demás. Nacidos en un universo conectado, nuestra necesidad primera es la de conectarnos con nosotros mismos y con quienes están a nuestro alrededor; con el medio ambiente, lo que incluye la cadena de alimentación y los sistemas de sustento vital, con los sistemas familiares, educativos, económicos y políticos; con las ideas y la evolución humana; con el significado y el propósito. Estar conectados en su forma más amplia es vivir en un universo conectado.
>
> La necesidad de estar conectados —y de actuar de modo de afirmarla— no significa que seamos inherentemente egoístas o inmorales por naturaleza. Simplemente demuestra que comprendemos que nuestra existencia está tejida en patrones expandidos, sin los cuales no podemos existir. Lejos de hacer que nos comportemos egoístamente, cultivar la conciencia de nuestra existencia conectada nos afirma como parte integral de un tapiz más amplio.[17]

La clave para este proceso es un conjunto común de principios que gobiernen nuestras relaciones. Ellos surgen de los principios confederados de los iroqueses y de los Doce Pasos de las varias asociaciones anónimas. Son los mismos identificados por Eisler en las sociedades prósperas: responsabilidad personal, permiso para crecer, igualdad sexual y placer, colaboración y asociación, y un respeto fundamental por la tierra, los niños y el prójimo.

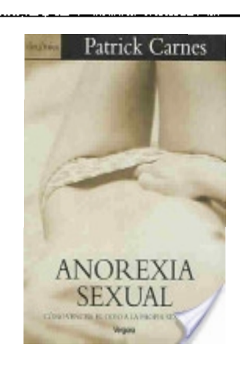
Las premisas de este libro son sencillas. La gente que está en los extremos del contino sexual ha sido dañada. En realidad, todos nosotros lo hemos sido. Las fuerzas del pasado y el caos del presente han dejado poco espacio para escapar. Sin embargo, fuera de los extremos sexuales de la anorexia y de la adicción, han surgido voces que han detectado dónde reside realmente el daño. Incrustados en el estilo de vida de la recuperación están los principios de

salud sexual, que en su mayor parte no han sido articulados y mucho menos celebrados. Las implicaciones para usted, querido lector, son varias:

- que usted no está solo en el dolor que ha vivido y que el daño sufrido es real
- que hay una manera mejor de estar en paz con nuestra vida sexual
- que su valor para continuar este viaje lo ayuda no sólo a usted sino a todos los que buscamos curación en este mundo
- que nosotros, en esta generación, nos estamos preocupando no sólo por las necesidades de los niños ahora y en el futuro, sino también por las del niño que llevamos dentro.

Ante todo, debemos comenzar por la comprensión del sexo como privación.

Capítulo 2



EL SEXO COMO PRIVACIÓN

Yen-Yang preguntó a Chao-Chou: "¿Qué pasa si no tengo nada conmigo?".
Chao-Chou dijo: "¡Despréndete de ello!".
Yen-Yang dijo: "Si no tengo nada conmigo, ¿de qué puedo desprenderme?".
Chao-Chou dijo: "En ese caso, consérvalo".[1]

HUNG-CHIH CHENG-CHUEH

"Soy sexualmente anoréxica —dijo Shannon—. Nunca me sentí complacida con mi sexualidad y me habría gustado estarlo. Era realmente muy doloroso. La mejor manera de describirlo es que se parecía a un enorme muro de hormigón. Yo pensaba que quería vivir mi sexualidad porque tenía los sentimientos, pero solamente me aproximaba. Sentía que era demasiado y frente a mí tenía este enorme muro de resistencia", continuó diciendo. Después Shannon me miró con los ojos llenos de lágrimas y dijo: "Mi mente pensaba en las dos mil novecientas cincuenta y tres razones por las que yo no era proclive al sexo o por qué no lo era en ese momento, o en esa hora del día, o lo que fuera... Se convirtió en una verdadera y dolorosa batalla". Se detuvo, suspiró profundamente y concluyó:

"En ese tiempo yo pensaba que la 'sexualidad sana' —fuera lo que fuese— simplemente no podía ser lo suficientemente poderosa para permitirme atravesar esa muralla de hormigón".

Mirando a Shannon y a su esposo Ben, resultaba difícil adivinar que hubieran pasado por semejante aflicción. Ante el mundo exterior parecen ser dos profesionales atractivos y de éxito, cerca del final de sus cuarenta años. Son inteligentes, eficientes y responsables. Son también buenos padres y sus hijos van a buenas escuelas. No hay el más ligero indicio de la lucha dolorosa que los dos tuvieron que soportar. En realidad, éste es el segundo matrimonio para ambos. Ben perdió su primer matrimonio a causa de su alcoholismo. Volver a casarse le producía temor porque él acostumbraba a vivir su sexualidad sólo cuando bebía.

Shannon perdió su primer matrimonio debido a su anorexia sexual. Ella lo describió de esta forma: "Yo no quería tener relaciones sexuales, así que se produjo una lucha de poder, yo me sentía muy avergonzada y por eso pasé años sólo defendiéndome. A la larga él me dejó porque yo no estaba lo suficientemente interesada en el sexo. En ese punto él fue muy claro".

Ahora Shannon y Ben están casados nuevamente, tienen dos hijos, y el sexo es seguro y gratificante. Los años de recuperación y terapia hicieron la diferencia. Les pedí que me contaran cómo era su vida antes de la terapia y cómo es ahora. Ambos convinieron en que lo que les sucedía ahora interiormente estaba de acuerdo con lo que demostraban al mundo. "Lo que ves es lo que tendrás", explicó Shannon. La forma antigua era un mundo de secretos, engaños y control. Para Shannon se trataba de esconder su terror por el sexo; para Ben se trataba de anestesiar su dolor y su miedo.

Muchos anoréxicos proyectan un mundo en el que están bajo control. De hecho, el mundo externo de un anoréxico a menudo está lleno de sumisión e, irónicamente, de esfuerzos por cubrir las necesidades de los demás. Los anoréxicos tienden a ser perfeccionistas

y derrochan mucha energía intentando cubrir todas las situaciones. Gran parte de esa energía se va en tratar de tener buen aspecto y en remendar los agujeros que puedan aparecer en esa imagen. Allí es donde comienza el dolor, en la tremenda distancia entre las aspiraciones idealistas y el desempeño real. Con el sexo, la distancia entre la fantasía de lo que el anoréxico piensa que debería ser el sexo y la realidad interna, es una fuente constante de dolor. ¿Cómo es posible entonces que alguien tan concentrado en cubrir las necesidades de los demás esté tan decidido a no satisfacer sus necesidades sexuales? Para comprender eso, tenemos que penetrar en el mundo interior del anoréxico sexual.

El mundo interior del anoréxico

Por lo general, la anorexia sexual comienza con el abandono o la traición. O con el abuso sexual, pero también con el profundo rechazo o la explotación por parte de un ser amado. Cualquiera sea el trauma inicial, el dolor fue tan grande que el anoréxico tomó una decisión fundamental e inconsciente: no mezclar nunca la intimidad con la sexualidad. Hacerlo sería revivir el dolor del trauma y volverse vulnerable a mayores traumas. La solución es el control; hacer cosas para los demás es una forma de controlarlos pues, a su tiempo, comenzarán a depender del anoréxico. El perfeccionismo es otra estrategia para el control. Asegurarse de que todas las partes de la vida externa están en orden es una forma de protegerse de las sorpresas, de lo desconocido. Tener las cosas en orden protege asimismo contra la posibilidad de que alguien descubra una falla y de ese modo abra el camino a la vergüenza y al rechazo. Otra forma de mantener el control es la aversión sexual: después de todo, nadie puede obligar al anoréxico a tener un orgasmo.

El control

El resultado inesperado de dar en exceso como forma de control, es que quien da se agota. Se produce una esencial pérdida del sentido de la propia identidad. Para los anoréxicos de este tipo, la negación del sexo no tiene que ver sólo con la seguridad sexual. La lógica interna les dicta:"Si yo me doy por vencido y tengo relaciones sexuales, no me queda nada más". Parte del terror con respecto al sexo es que serán usados nuevamente. Pero el terror más profundo es que si, de alguna manera, pierden el control en el único aspecto en el que nadie puede quitárselo por la fuerza, dejan de ser una persona. Como Shannon señaló:"Si yo me doy por vencida, ¿entonces quién soy?".

La negación del sexo permite al anoréxico sexual mantener el control sobre su pareja. Cuando el anoréxico se siente fuera de control, el sexo puede ser una manera de manipular al otro para reconquistar el control. Y manteniendo el control de su pareja, el anoréxico también puede mantener en alguna medida el control sobre otros integrantes de la familia. Si la pareja presiona al anoréxico sexual para que cambie, eso evidencia que el anoréxico mantiene el control y le da aún más poder. Si se identifica la anorexia sexual, el anoréxico puede aún mantener cierto poder negando el problema. Los terapeutas llaman a este fenómeno "el beneficio secundario"; es típico de los patrones psicológicos que se encuentran detrás de muchas conductas privativas. En la anorexia alimenticia hay cierto mérito en no comer excesivamente, lo que se vuelve parte del sistema de negación. Con el ahorro compulsivo, la persona puede desechar la existencia de un problema preguntando simplemente:"¿Cómo puede convertirse en un problema el ser demasiado ahorrativo?". (Desde luego, la respuesta es: cuando forma parte de una autoprivación obsesiva.) Del mismo modo, en la anorexia sexual cierto grado de virtuosa rectitud puede entrar en los argumentos

de negación, especialmente si genera la preocupación y la involucración de la pareja y de un terapeuta.

La aversión sexual tiene varias virtudes para el anoréxico. Hace que las cosas sean sencillas y en blanco y negro. No hay ansiedad que produzca confusión o vulnerabilidad. Hay un sentido de realización en el hecho de reafirmar la mente con respecto a las funciones corporales. Estos "beneficios" son coherentes con los demás esfuerzos del anoréxico sexual por controlar los resultados. El perfeccionismo y otras privaciones compulsivas forman un patrón de conductas de evitación. El problema es que para el anoréxico sexual el resultado final es un profundo aborrecimiento a sí mismo.

El aborrecimiento a uno mismo

El abuso, la traición, la explotación y un profundo rechazo, todo eso lleva al anoréxico sexual a una conclusión fundamental: de algún modo, él o ella es un ser humano con fallas y defectos. Esta conclusión se resuelve en un grupo de creencias esenciales que establecen:

- Soy básicamente una persona mala e indigna.
- Nadie me amará tal como soy.
- Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás.

Aquí hay una lógica interna. Una vez que llegamos a la conclusión de que somos una persona indigna, adoptamos una política de rechazo. Sólo nos resta presumir que los demás llegarán a la misma conclusión que nosotros, que también descubrirán que no somos dignos de ser amados. Por lo tanto, los demás nunca satisfarán ninguna de nuestras necesidades ya que, por naturaleza, no somos dignos de ser amados. Sea lo que sea que decidamos hacer por último, el cuidado de nosotros mismos no involucrará contar con los demás.

Los lectores de mi libro *Out of the Shadows* reconocerán de inmediato que ésas son las creencias esenciales de los adictos sexuales y de los codependientes sexuales. En realidad, los adictos sexuales y los adictos cosexuales comparten esas creencias con los anoréxicos sexuales. La diferencia es cómo los adictos y los anoréxicos sexuales trasladan a su conducta esas creencias esenciales basadas en la vergüenza. Para los anoréxicos sexuales, los involuntarios sentimientos de vergüenza se manifiestan como resistencia, el "muro de hormigón" que mencionó Shannon. Ellos no quieren ser así, pero ésa es su realidad interior. Las consecuencias de vivir la sexualidad o de gozar con el sexo significan "rendirse" a la pareja y así desvalorizarse. Un resentimiento profundo contra sí mismo comienza a afectar cada aspecto de la vida del anoréxico sexual. Es tan "impotente" ante su enfermedad como los adictos al sexo y los coadictos, pero su enfoque es diferente y se manifiesta de manera distinta.

Para él o ella el aborrecimiento a sí mismo se expresa a menudo como rabia. Y es que hay muchas razones para el enfado. El anoréxico sexual está enfadado por la presión de su pareja para que viva su sexualidad. El anoréxico está enfadado contra una cultura que parece crear presión sexual al incorporar el sexo a todos los aspectos de la vida. Las películas, la televisión, las escuelas, las revistas, los anuncios, las droguerías, los quioscos; todo se convierte en fuente de resentimiento. El anoréxico también siente rabia contra el abuso, la traición y el rechazo del pasado. Sin embargo, el perpetrador individual se mimetiza para la víctima en una rabia generalizada llamada "rabia sexualizada". Si el perpetrador fue un hombre, todos los hombres son depositarios del enfado. Los maridos, los jefes, los empleados, los amigos y los niños varones pueden convertirse en blancos del ciego prejuicio del anoréxico: "Todos los hombres son iguales".

Generalmente el anoréxico también siente rabia por su familia de origen. Aunque los miembros de la familia no hayan sido

responsables del abandono o del abuso que se produjo, no lo evitaron. Puede que la familia no haya hecho nada para facilitar la curación, o quizá fue incapaz de enseñar las habilidades esenciales que hubieran permitido disminuir o evitar el dolor.

Usualmente, la rabia de la anorexia sexual es profundamente pasivo-agresiva. No actuar es una manifestación de rabia que no fue reconocida durante largo tiempo, ni siquiera por los profesionales. En este caso, no actuar es de una importancia suprema ya que actuar (vivir la sexualidad) hace que la rabia pierda significado y que la traición original, la primera causa de la rabia, se vuelva de alguna manera aceptable. Eso va más allá del deseo sexual inhibido y es mucho más que estar simplemente enfadado con la pareja. Representa una ligazón fundamental que el anoréxico sexual traduce así: si ejerzo mi sexualidad, soy despreciable porque traiciono mi herida más profunda. Si no ejerzo mi sexualidad, seré falso con mi propia naturaleza de ser dotado de sexualidad. En una forma u otra me odiaré a mí mismo. Pero, de las dos opciones, la que presupone el terror que se asocia con vivir mi propia sexualidad, con volver a vivir mi trauma psicosexual original, es mucho, mucho peor.

El sexo como terror

Entonces, detrás de la rabia del anoréxico sexual, hay un terror profundo y permanente. Una parte de este terror es un poderoso y generalizado miedo al fracaso. Hacer siempre bien las cosas es una estrategia para ocultar lo indigno que se siente el anoréxico. Así que en un nivel el miedo consiste en defraudar a los demás y en no cubrir las expectativas. Sin embargo, el miedo más profundo es el miedo al sexo. Recordemos que la meta principal de un anoréxico sexual es hallar el modo de no mezclar la

intimidad con el sexo. Cuando el sexo y la intimidad gratificantes sólo sirven para abrir otra ventana a una posible traición, la aversión al sexo se convierte en la barrera que mantiene seguro el yo privado y vulnerable. El terror, como hemos dicho más arriba, está en volver a experimentar el dolor. De este dilema, surge otra creencia esencial. El anoréxico sexual cree que "el sexo es mi necesidad más aterradora".

Para comprender totalmente de qué modo el anoréxico sexual llega a esta conclusión, debemos examinar detenidamente cómo se forma un anoréxico sexual. En primer lugar, los anoréxicos sexuales suelen provenir de familias rígidas. Estas familias son muy controladoras. Una persona suele estar a cargo y hay muy poca o ninguna negociación con respecto a las reglas. Si un miembro de la familia no está a la altura de las expectativas, el castigo es severo, arbitrario e inmediato. Un sistema familiar es "cerrado" cuando la familia es extremadamente resistente a las nuevas ideas. Cometer un error en una familia de este tipo es peligroso. Se espera la perfección. Crecer en esta familia hace que los niños tengan pocas opciones. Ellos pueden ser perfeccionistas y tratar de adaptarse aceptando los valores determinados de la familia o, en un esfuerzo por ser una persona, resistirse a todas las exigencias y convertirse en un rebelde. O pueden ser ambas cosas, es decir que en apariencia parecen aceptar los valores familiares, pero secretamente se rebelan y desafían las reglas de la familia. Sin embargo, cualquiera sea la opción que elija el niño, el miedo existirá.

Habitualmente, estas familias también tienden a ser negativas con respecto al sexo. El sexo es tratado de manera altamente moral y condenatoria. Los padres son extremadamente juzgadores y punitivos con los niños en relación con los temas sexuales. No obstante los niños pueden descubrir en uno de sus progenitores, o en ambos, varias conductas sexuales secretas que violan el código predicado para los niños. Es así como en las familias rígidas muchos hijos

aprenden a tener una vida secreta. Al final, aprenden las lecciones que se les ha enseñado con poco o ningún afecto en el medio ambiente de una familia puritana o sexualmente ansiosa.

Los anoréxicos también tienden a provenir de familias "desunidas". En esta clásica familia disfuncional sus miembros tratan de superarse unos a otros como los proverbiales "barcos en la noche". No tienen mucho en común, ni comparten mucho con el otro. La intimidad es muy fugaz. Los niños pueden fracasar en su vinculación con los padres. Ellos aprenden a no confiar en otras personas y a temer la intimidad. Cuando sean adultos tenderán a elegir entre la evitación compulsiva o la conducta adictiva compulsiva, o alguna posible combinación de ambas.

Otro sistema familiar disfuncional que a veces lleva a la anorexia sexual es la familia "enredada". La familia enredada se caracteriza por la excesiva intimidad. Los límites son amplios, vagos o inexistentes. Los asuntos de cada miembro de la familia son asuntos de todos y no hay un sentido de intimidad emocional o aun de autonomía. En estas familias el niño puede tener dificultad para aprender a establecer sus fronteras y para ser una persona separada. El resultado final es que los niños aprenden a temer la intimidad porque su única experiencia al respecto fue abrumadora. Desunidos o enredados, ambos sistemas familiares crean niños con poca confianza y un tremendo temor a la intimidad.

Además de estos sistemas familiares disfuncionales, la familia de origen del anoréxico sexual usualmente estaba marcada por las adicciones a las drogas y/o conductales, así como por la violencia física y/o psicológica. Shannon habló de su padre "iracundo y alcohólico" y de cómo ella siempre se sentía atraída por hombres violentos y extremadamente controladores. Ben habló de su "viciosa y sarcástica" madre. Tanto para Shannon como para Ben, el progenitor del sexo opuesto representaba la imposibilidad de confiar y un verdadero peligro.

Para Shannon, una experiencia de violación en una cita con el hijo de amigos de la familia cambió su vida para siempre. Además del trauma de la violación en sí misma, el incidente representó una doble traición por parte de su familia. En primer lugar, nadie de su familia le creyó ni la apoyó porque él era "un muchacho maravilloso". De hecho, la familia de Shannon la acusó de haberlo seducido. En segundo lugar, su familia se apartó de ella después del hecho porque ella siguió insistiendo en la veracidad de su historia. No había ninguna duda en su mente acerca de lo ocurrido: había sido violada. Sin embargo, descubrió que las reglas de la familia con respecto al sexo actuaban en contra de ella, aun cuando ella era la víctima. Como corolario, se crea una creencia esencial derivada del dilema de "el sexo es mi necesidad más aterradora", una creencia que contribuye a magnificar el terror interior. "Si algo va mal en cuestiones sexuales, nadie me creerá. No importa de qué se trate; la culpa será siempre mía."

El juicio distorsionado del anoréxico sexual

En torno de estas creencias esenciales, evolucionan patrones de juicio distorsionado. Shannon lo describía de esta forma: "Yo daba la impresión de estar apartada, actuando como si estuviera por encima de todo. No era así como me sentía interiormente. Y cuando mi primer marido me dijo que yo era fría e insensible, me sorprendí. No había un problema aquí, adentro. Yo pensaba que su exigencia sexual por mí era degradante". Después de años de trabajo de recuperación, Shannon descubrió un cuadro muy diferente. Ahora comprende que "estar por encima de todo" en términos de la expresión del deseo sexual de Ben, era simplemente una fachada. Había un problema y ella estaba distorsionando lo que él pedía convirtiéndolo en algo feo y degradante. Había un filtro de pensamiento trabajando para justificar su distanciamiento.

El problema de la anorexia sexual comienza con la negación. "No hay ningún problema", sostienen. Como los anoréxicos alimenticios que niegan sentir hambre, el anoréxico sexual niega los pensamientos o sentimientos sexuales aun en medio de la actividad sexual. El anoréxico está seguro que no se necesita terapia o ayuda alguna. Tiende a culpar a su pareja por las tensiones presentes en la relación sexual. El anoréxico puede ver a su pareja como indisciplinada, impulsiva y algo inmadura. De hecho, se supone que las exigencias de la pareja matan el deseo en el anoréxico. En lugar de interpretar los avances sexuales como muestra de amor y deseo de intimidad, o como una auténtica expresión de deseo y atracción, el anoréxico los ve como sospechosos, peligrosos y amenazantes. Uno de los legados de la traición sexual es que los sobrevivientes pueden ver cualquier indicio de sexualidad como un intento de abuso. Por ello no es de sorprender que los anoréxicos sexuales tiendan a desconfiar de la sinceridad de cualquier avance sexual. Nada que pruebe lo contrario puede persuadirlos de que no es así.

Mas allá de la relación del anoréxico con su pareja, todas las partes de interacción social caen bajo el mismo escrutinio. La broma sexual de un amigo, el programa de educación sexual en la escuela, el artículo de una revista sobre la manera de mantener el interés sexual en el matrimonio, los programas de la televisión sobre prostitución, las noticias sobre las posibles deslices sexuales de actores o políticos: todo lo que involucra un contenido sexual es inmediatamente escrutado y juzgado. La excepción interesante es la inconducta sexual de los miembros del clero. El anoréxico sexual a menudo no cree los informes sobre los escándalos sexuales en la Iglesia. En parte, esa incredulidad se origina en que la teología negativa del sexo ha sido usada para apuntalar las justificación de los sentimientos de superioridad del anoréxico. Ver el cuerpo como pecaminoso y sin redención, apoya el razonamiento del anoréxico

de estar "por encima de todo" y valida la necesidad del total dominio de los sentimientos sexuales. A menudo, si el líder religioso tiene problemas sexuales, el anoréxico sexual lo negará antes que admitir inseguridad con respecto a sus supuestos sexuales. Los profesionales que trabajan en esta área se quedan a menudo pasmados por la reacción de los feligreses que se precipitan para apoyar al pastor pecaminoso, aunque la evidencia sea incontrovertible.

Cinco deformaciones comunes del pensamiento surgen de las creencias esenciales de los anoréxicos sexuales:

1. Todo lo que sea erótico es amenazante (en oposición a lo simplemente humano o excitante).
2. Cualquier tema sexual se convierte de inmediato en sospechoso.
3. Cualquiera que viva su sexualidad está por definición fuera de control y es inmoral y ruin.
4. Cualquier avance o iniciativa sexual es explotadora o en provecho propio (en oposición al amor o la intimidad).
5. Cualquier deseo sexual de mi pareja debe ser equilibrado con más reserva de mi parte.

Los anoréxicos sexuales desarrollan una lógica inherente a partir de la constricción emocional de la familia rígida, desunida o enredada; de la experiencia de abuso y traición; y de una cultura negativa del sexo. Esta lógica ajustadamente entretejida se extiende más allá de las creencias esenciales en juicio distorsionado y en deformación del pensamiento. El resultado en el mundo interior del anoréxico es una postura puritana en contra de todas las cuestiones sexuales. La figura 2.1 resume este mundo interior.

El ciclo de la anorexia

Sobre la base de su propia lógica interna, el anoréxico sexual penetra en un pensamiento que se perpetúa automáticamente y en un ciclo de conductas que comienza con una preocupación obsesiva por los asuntos sexuales, escudriñando para detectar una potencial amenaza sexual. Esta obsesión lleva a estrategias de distanciamiento que pueden ser muy diversas. Shannon acostumbraba tomar precauciones especiales para no estar disponible ante los avances sexuales de su marido. Decía ser un "ave nocturna" y se dedicaba a trabajar toda la noche hasta las primeras horas de la mañana. La verdadera razón para conducirse así era que ese horario disminuía considerablemente las posibilidades de contacto amoroso. Otras estrategias de distanciamiento usadas por los anoréxicos incluyen:

- vestirse de manera poco atractiva o desaliñada
- vestir en un estilo extremadamente conservador que disfraza la sexualidad
- ejercicio excesivo o dietas compulsivas para reforzar los sentimientos de dominio del cuerpo
- enfermedades psicosomáticas que impiden la actividad sexual
- cortar o mutilar partes del cuerpo para resultar poco atractivos o para simbolizar una actitud negativa hacia el sexo
- ocultar o eliminar cualquier cosa que pueda estimular la excitación sexual.

Shannon decía: "Yo entraba en esa zona en la que nada podía molestarme. Todas las avenidas estaban cerradas. Yo me sentía segura, justa y tenía el control. Estaba orgullosa de mí misma". Esta "zona" es conocida también como aversión sexual: el cierre completo de los sentimientos sexuales. En ese estado, la ansiedad se reduce o elimina, y la privación compulsiva de cualquier tipo tiene

Figura 2.1

El mundo interior del anoréxico sexual

Mantener el control
- No mezclar nunca intimidad con sexualidad
- Nadie puede obligarte a tener un orgasmo
- Inexistencia de riesgo de futura vulnerabilidad
- Inexistencia de recuerdos dolorosos y de rechazo
- Mantener el control de la pareja y la familia
- Hacer otros esfuerzos para controlar los resultados
- El poder reside en la resistencia al cambio
- La autoestima se fortalece cuando existe control
- Se logra un sentido de realización y la mente prevalece sobre el cuerpo

Las creencias esenciales sobre el Yo
- Soy básicamente una persona mala e indigna
- Nadie me amará tal como soy
- Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás
- El sexo es mi necesidad más aterradora

La rabia por uno mismo y por los demás
- Las creencias esenciales de no merecer y de no ser digno de ser amado crean resentimiento contra nosotros mismos y nuestras fallas
- La creencia esencial de ser autosuficiente crea resentimiento hacia los demás
- Rabia contra la pareja y la cultura
- Rabia por quienes perpetraron en el pasado la traición o el rechazo
- Rabia proyectada hacia los demás
- La aversión sexual se convierte en una reacción pasivoagresiva a la doble atadura del sobreviviente:
  - Si vivo mi sexualidad me traiciono a mí mismo
  - Si no vivo mi sexualidad me traiciono a mí mismo

El miedo al sexo y a la intimidad
- Miedo a la vulnerabilidad
- Miedo a la satisfacción sexual
- Miedo a la inadecuación y al rechazo
- Miedo a defraudar a los demás y a no cubrir las expectativas (terror)
- Miedo a revivir un trauma (terror)
- Miedo al dolor de una traición del pasado
- Miedo (terror) a las necesidades sexuales

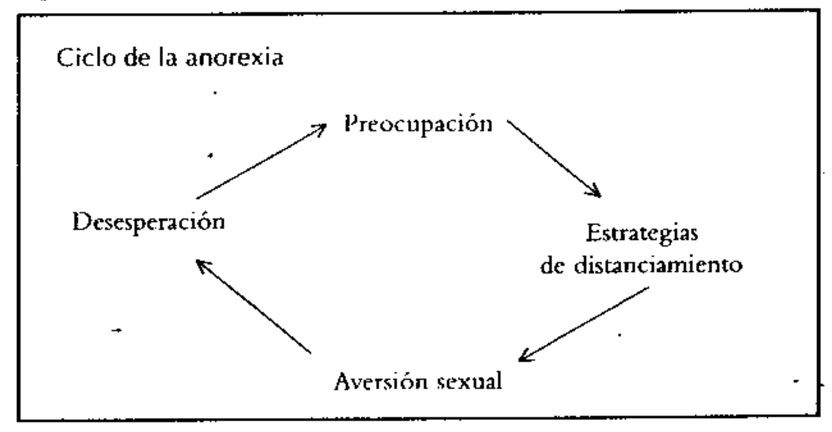
El juicio distorsionado
- Negación: No hay ningún problema
- Minimización: El sexo es una necesidad de bajo orden
- Engaño:Tengo el control de mis instintos sexuales
- Culpa: Mi pareja es impulsiva, indisciplinada, inmadura
- Distorsión 1: Cualquier cosa erótica es amenazadora (frente a humana o excitante)
- Distorsión 2: Quienquiera que viva su sexualidad está fuera de control, es inmoral y ruin
- Distorsión 3: Cualquier avance o iniciativa sexual es explotadora o en provecho propio (frente a amor o intimidad)
- Distorsión 4: Cualquier deseo sexual por parte de mi pareja debe ser equilibrado con más reserva de mi parte.
- Distorsión 5: Cualquier tema sexual es inmediatamente sospechoso.

fundamentalmente que ver con la reducción de la ansiedad. Pero cuando la ansiedad tiene que ver con el terror sexual, la ecuación es simple. La ausencia de sexo es igual a la ausencia de terror. Y una poderosa sensación de bienestar acompaña la consecución de un estado libre de ansiedad. El problema es que no dura.

Inevitablemente, el bienestar transitorio es reemplazado por una desesperación profunda y penetrante. Finalmente se afirma un vacío solitario en el centro del proceso total: "¿Qué pasa conmigo? ¿Por qué el sexo y las relaciones no pueden ser tan fáciles para mí como parecen ser para los demas?". En este punto, el anoréxico siente que hay fallas esenciales en la ecuación y la negación da lugar a la desesperanza y al aborrecimiento a sí mismo. Y la ansiedad vuelve.

La "cura" para todo esto, por supuesto, es volver a la obsesión. La vida obsesiva bloquea los sentimientos. Concentrarse en lo que se percibe como una amenaza externa representa un escape de las terribles conclusiones del mundo interior del anoréxico. Las estrategias de distanciamiento se emplean de nuevo, los niveles de ansiedad caen y el ciclo se renueva. La figura 2.2 presenta el ciclo de la anorexia.

Figura 2.2



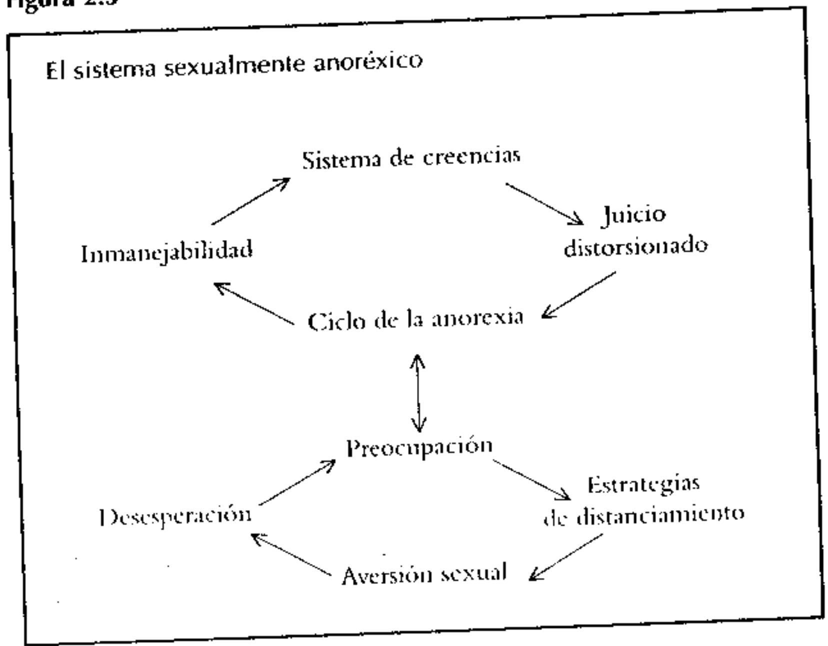
El ciclo de la anorexia exige una extraordinaria cantidad de energía. Los anoréxicos están cada vez menos disponibles y se ponen a la defensiva. Terminan tratando mal a sus parejas y a los miembros de la familia, a menudo de una manera en la que no se proponían hacerlo. El control, la rabia, el miedo y el juicio distorsionado cobran su precio. Las relaciones de negocios y los amigos también pueden ser mirados de reojo. No sobreviven al miedo y a la distorsión del anoréxico y ellos también son sexualizados. No existía un contenido sexual pero el anoréxico pensaba que así era. Y las decisiones de negocios y las que tienen que ver con los amigos se basan en un juego completo de razonamientos para entender los cuales los amigos y los socios carecen de pistas. Las parejas se van, como hizo el que fue marido de Shannon durante diez años. Lo mismo hacen los amigos y colegas. La vida del anoréxico se hace inmanejable. Queda un rastro de relaciones rotas, todas las cuales confirman de la manera más profunda que aquellas creencias esenciales eran verdaderas.

El ciclo de aversión se convierte en parte de un sistema de perpetuación automática: las creencias esenciales derivan en pensamientos engañosos: el juicio distorsionado sostiene el ciclo de aversión; el ciclo de aversión crea inmanejabilidad; la inmanejabilidad confirma las creencias esenciales. El ciclo sexualmente anoréxico se completa. Se alimenta de sí mismo, destruyendo la energía y la vitalidad de la persona atrapada en su poder. La figura 2.3 demuestra cómo funciona el sistema.

Comparación entre la anorexia y la adicción

Tanto los anoréxicos sexuales como los adictos al sexo se sienten impotentes. En ese sentido, los involuntarios sentimientos de aversión en el anoréxico no son diferentes de los sentimientos de excitación sexual no deseados por el adicto. Ambos terminan en

Figura 2.3



desesperación y en un gran perjuicio vital. Ambos se caracterizan por el pensamiento engañoso que los mantiene atascados en lo que hacen. Ambos requieren mantener secretos. Ambos están obsesionados por el sexo. ¿Estamos hablando de la misma enfermedad? De muchas maneras es así. El Capítulo 1 describía cómo un sobrealimentado compulsivo puede convertirse en una persona que hace dieta compulsivamente. La misma dinámica puede aplicarse al sexo. Este libro se originó en parte en la observación de los adictos sexuales en recuperación que se volvían negadores compulsivos del sexo. Es que no existía una recuperación. El sexo era todavía el enemigo. Hay una intercambiabilidad entre los trastornos sexuales ilustrada por la historia de Shannon.

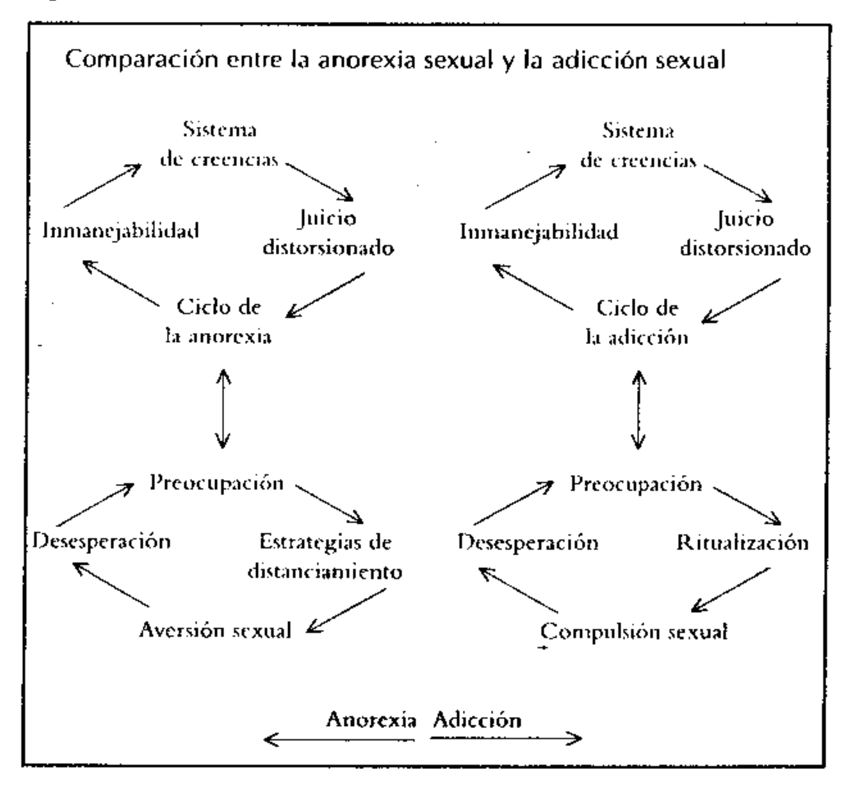
Después de que el primer marido de Shannon se marchó, ella cayó en una profunda depresión. Entonces comenzó una aventura con un hombre casado de su trabajo. Pronto estaba frecuentando bares y teniendo relaciones de una noche. Shannon dijo: "Después de tres meses yo estaba fuera de control. Fue pasmosa la rapidez del cambio. De ser incapaz de soportar el pensamiento del sexo, pasé a estar obsesionada con tener relaciones sexuales. Aventuras y encuentros: así pasé los seis años siguientes". Finalmente una aventura muy enredada la llevó a ser víctima de una brutal agresión física, y Shannon fue hospitalizada. Un capellán del hospital logró que Shannon examinara su vida y una semana después buscó tratamiento para su adicción sexual. La agresión la hizo despertar.

Los adictos al sexo tienen un sistema de conducta muy similar al de los anoréxicos sexuales. Tienen idénticas creencias esenciales sobre su falta de mérito para ser amados. Sin embargo, el adicto al sexo cree que el sexo es su necesidad más importante; esto puede ser aterrorizador, o no. Esto es aceptable porque el juicio distorsionado del adicto al sexo justifica la conducta sexual descontrolada. Entonces el adicto presenta un ciclo similar al ciclo de aversión. La obsesión del adicto con el sexo conduce a rituales que acentúan la obsesión. Los rituales favorecen la conducta sexualmente compulsiva. El adicto siente entonces desesperación. Para curar la desesperación, el adicto vuelve a la obsesión como una forma de escapar al dolor. El contenido del sistema es diferente —es el extremo opuesto de lo que hace el anoréxico— pero tiene los mismos componentes, la misma circularidad y los mismos supuestos esenciales. Y a menudo le sucede a la misma gente. La figura 2.4 compara los dos sistemas.

La anorexia sexual debe ser definida dentro del contexto de la adicción sexual, así como la anorexia nerviosa sólo puede ser entendida completamente en términos de su relación con la bulimia o la sobrealimentación compulsiva. En este sentido los trastornos

sexuales pueden ser descritos en un continuo de extremos que va desde el estrecho y constreñido control del anoréxico sexual a las conductas descontroladas del adicto sexual. En el medio está la zona de exceso y purga del bulímico sexual que va de un extremo al otro. Todos estos estados recurren a los mismos procesos y energía. Si no vemos esto nuestra comprensión es limitada. Por eso los expertos en adicciones pueden ver adictos en "recuperación" que realmente sólo han sustituido una fase anoréxica de la enfermedad. Es interesante notar que los anoréxicos se perciben a sí mismos como

Figura 2.4



muy diferentes de los adictos aunque, como hemos visto, ambas disfunciones ocasionan las mismas creencias y sentimientos. De hecho, los anoréxicos pueden sentirse superiores a los adictos a pesar del hecho de que, como en el caso de Shannon, su diagnóstico podría ser cambiado fácilmente por adicción sexual en un conjunto diferente de circunstancias dadas.

Nada de esto es nuevo. La historia está repleta de numerosos ejemplos de variaciones de los extremos de nuestro continuo. Por ejemplo, en los primeros siglos de la Iglesia cristiana, los hombres y las mujeres buscaban una vida de privaciones por convicciones religiosas, a fin de ser más puros. Estos primitivos monjes y monjas renunciaban a todas las manifestaciones de la carne. Los escritos de los primitivos padres del desierto (los monjes y sacerdotes del primero y segundo siglo de la cristiandad) están llenos de descripciones de las luchas contra el deseo sexual. Los monjes más viejos exhortaban a los monjes más jóvenes no sólo a no pensar en mujeres sino también a ni siquiera mirar fijamente a los otros monjes. Los ejemplos de éxito se presentaban a los jóvenes ascéticos bajo la forma de monjes mayores que finalmente habían alcanzado el dominio de su cuerpo, según lo evidenciaba cierto período de tiempo sin tener poluciones nocturnas. Para fortalecer sus esfuerzos por dominar sus impulsos sexuales ellos también se negaban el sueño, la comodidad y el alimento. De este modo, la erradicación del deseo sexual se lograba con profundas privaciones de todo tipo. La ironía es que esta gente estaba mayormente motivada por sentimientos de inadecuación espiritual e indignidad, de manera muy similar a nuestros anoréxicos contemporáneos.[2]

No es sorprendente que el resultado fuera una obsesión torturadora y un importante volumen de "acting out" sexual. Los monjes solían abusar de los hombres y muchachos que se confiaban a su cuidado espiritual (exceso). De hecho, una mujer soltera embarazada que no quería dar el nombre del responsable del embarazo,

podía acusar de la paternidad a un monje y se le creía. Nuevamente encontramos paralelos contemporáneos. Es muy importante notar, por supuesto, los comunes sentimientos de indignidad, los extremos de privación y el miedo al contacto sexual.

Es importante comprender cómo se produce el giro de la purga al exceso. ¿Por qué alguna gente se instala en el lado anoréxico y otras lo hace en el lado adictivo? Para comprender esto, es esencial estudiar la vida sexual en los extremos del continuo al que se refiere nuestro capítulo siguiente.

Figura 2.1

El mundo interior del anoréxico sexual

Mantener el control

- No mezclar nunca intimidad con sexualidad
- Nadie puede obligarte a tener un orgasmo
- Inexistencia de riesgo de futura vulnerabilidad
- Inexistencia de recuerdos dolorosos y de rechazo
- Mantener el control de la pareja y la familia
- Hacer otros esfuerzos para controlar los resultados
- El poder reside en la resistencia al cambio
- La autoestima se fortalece cuando existe control
- Se logra un sentido de realización y la mente prevalece sobre el cuerpo

Las creencias esenciales sobre el Yo

- Soy básicamente una persona mala e indigna
- Nadie me amará tal como soy
- Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás
- El sexo es mi necesidad más aterradora

La rabia por uno mismo y por los demás

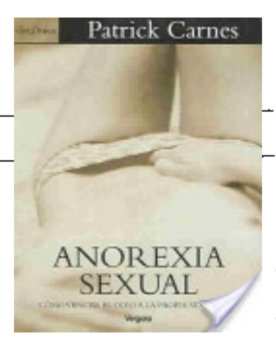
- Las creencias esenciales de no merecer y de no ser digno de ser amado crean resentimiento contra nosotros mismos y nuestras fallas
- La creencia esencial de ser autosuficiente crea resentimiento hacia los demás
- Rabia contra la pareja y la cultura
- Rabia por quienes perpetraron en el pasado la traición o el rechazo
- Rabia proyectada hacia los demás
- La aversión sexual se convierte en una reacción pasivoagresiva a la doble atadura del sobreviviente:
  - Si vivo mi sexualidad me traiciono a mi mismo
  - Si no vivo mi sexualidad me traiciono a mí mismo

El miedo al sexo y a la intimidad

- Miedo a la vulnerabilidad
- Miedo a la satisfacción sexual
- Miedo a la inadecuación y al rechazo
- Miedo a defraudar a los demás y a no cubrir las expectativas (terror)
- Miedo a revivir un trauma (terror)
- Miedo al dolor de una traición del pasado
- Miedo (terror) a las necesidades sexuales

El juicio distorsionado

- Negación: No hay ningún problema
- Minimización: El sexo es una necesidad de bajo orden
- Engaño: Tengo el control de mis instintos sexuales
- Culpa: Mi pareja es impulsiva, indisciplinada, inmadura
- Distorsión 1: Cualquier cosa erótica es amenazadora (frente a humana o excitante)
- Distorsión 2: Quienquiera que viva su sexualidad está fuera de control, es inmoral y ruin
- Distorsión 3: Cualquier avance o iniciativa sexual es explotadora o en provecho propio (frente a amor o intimidad)
- Distorsión 4: Cualquier deseo sexual por parte de mi pareja debe ser equilibrado con más reserva de mi parte.
- Distorsión 5: Cualquier tema sexual es inmediatamente sospechoso.



Capítulo 3

EL SEXO COMO EXTREMO

Ya que, así como hay formas de anorexia ruidosamente "acted out", a veces también se encuentran formas tranquilas y sutiles. Algunos anoréxicos pueden no ser adictos en absoluto. Sin embargo, debajo de la superficie, la anorexia es una adicción muy ocupada: consiste en no hacer algo, y no hacer algo y no hacer algo. No confiar. No comprometerse. No rendirse.

Adictos Anónimos al Sexo y al Amor[1]

Muchos de nosotros, tarde o temprano, hacemos una dieta. Estamos bien por un tiempo y realmente comenzamos a perder peso. Y entonces sucede algo. Hay un día feriado. Se produce una serie estresante de acontecimientos. Salimos una noche con amigos. Sea lo que sea, nos "descarrilamos", para usar una metáfora frecuente entre los alcohólicos. Una vez que comenzamos, seguimos cometiendo excesos por un tiempo y perdemos parte del terreno ganado. Podemos caer en la costumbre de la así llamada dieta "yo-yo". Hacemos dieta, perdemos peso, lo recuperamos, quizás agregando algunos kilos adicionales. Después volvemos a la dieta. Es por eso que las dietas no funcionan. Es mejor saber elegir los alimentos apropiados y hacer ejercicio. Pero el proceso de hacer dieta y después cometer excesos es familiar para muchos de nosotros.

Los terapeutas han descrito extensamente los extremos patológicos del fenómeno excesos-purga. Quizás uno de los mejores libros sobre funcionamiento familiar que apareció en la década de los ochenta es *Facing Shame* (Enfrentando la vergüenza), escrito por las terapeutas familiares Merle Fossun y Marilyn Mason. Las autoras describen el proceso de excesos-purga como un "ciclo de vergüenza". Hay familias que tienen expectativas muy altas e inalcanzables. Los niños que crecen en esas familias tratan de vivir de acuerdo con esas normas, fallan y lo intentan de nuevo. En algún momento pueden alcanzar las metas de la familia, pero inevitablemente tendrán un fracaso. Cuando eso sucede, los niños concluyen que son seres humanos defectuosos e indignos de ser amados.[2]

Las familias sanas enseñan a los niños a sentirse bien consigo mismos para que puedan llegar a ser independientes o autónomos. Cuando no se logra la aprobación, los niños se sienten avergonzados. El famoso psicólogo Erik Erikson identificaba este resultado como "vergüenza frente a autonomía". Una persona invadida por la vergüenza se vuelve vulnerable a toda suerte de dependencias. En las familias rígidas o desunidas, esta vulnerabilidad deriva a menudo en el desarrollo de las creencias esenciales que hemos estudiado en el capítulo anterior. La gente que crece en familias de ese tipo experimenta una pérdida del yo en su interminable esfuerzo por cumplir las normas inalcanzables.[3]

Fossum y Mason describen las normas inalcanzables como el lado de control del ciclo de la vergüenza. Las conductas de control incluyen:

- ahorro compulsivo
- anorexia alimenticia (nerviosa)
- anorexia sexual
- atesoramiento compulsivo
- limpieza compulsiva

- ejercicio obligatorio
- algunas reacciones fóbicas

Al no ser capaz de vivir con esos extremos de privación, la gente necesita "act out" o "aliviarse" con conductas descontroladas que incluyen:

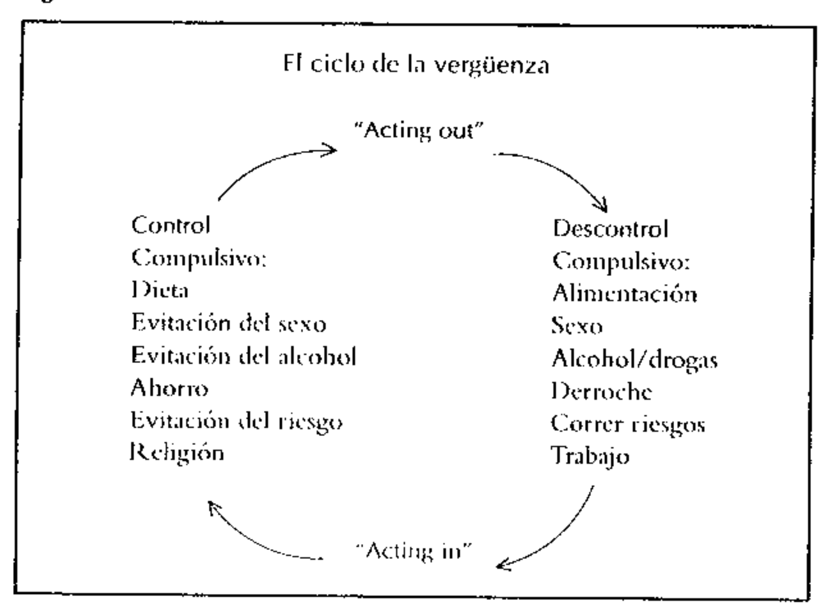
- violencia compulsiva
- alcoholismo
- drogadicción
- adicción al sexo
- sobrealimentación compulsiva
- derroche o endeudamiento compulsivo
- adicción al trabajo
- juego compulsivo

Sin embargo, las conductas de alivio producen una gran vergüenza. Puede hallarse un alivio momentáneo en las conductas de "acting out", pero al precio de violar las normas inalcanzables. Así que vuelven al "modo controlado" o lo que los terapeutas llaman a menudo "acting in". Y el ciclo comienza de nuevo (Véase figura 3.1).

Cuando el ciclo se completa después de un breve período, vemos la fase exceso-purga o bulímica del problema. Pero en muchos casos el ciclo se prolonga en el tiempo y por lo tanto es menos notable. Una persona puede también quedar encerrada en el punto de privación o en el punto de adicción fuera de control del ciclo.

Para ilustrar el ciclo de la vergüenza, usemos ejemplos que tienen que ver con el dinero. Algunas personas se convierten en gastadores compulsivos cuyo derroche descontrolado es una forma de escapar a su dolor personal. La obsesión, la compra y el uso inicial son excitantes, distraen y adormecen. Pero pronto esos sentimientos comienzan a debilitarse. Una forma de evitar la desesperación y

Figura 3.1



la vergüenza es comprar más. La forma de privación de este ciclo —el otro extremo— es el ahorro y el atesoramiento compulsivo. El valor de la persona tiene entonces que ver con la cantidad de dinero acumulado. Ninguna necesidad o comodidad vale la ansiedad de no tener dinero.

La forma excesos-purga de los trastornos del derroche combina ambos extremos. Un ejemplo sería el de una profesional que yo conozco que está atrapada en este ciclo. Como profesional, ella necesita contar con un guardarropa aceptable para trabajar. Va a una tienda y compra ropa, habitualmente más de la que necesita. Cuando regresa a casa, comienza a pensar en que ha hecho mal la elección de las prendas adquiridas y cree que se podría arreglar con las que ya tenía. Entonces devuelve toda la mercadería. De hecho, ella

vive varios de estos ciclos simultáneamente. En lugar de contar con el guardarropa que necesita, vive en una perpetua perturbación con respecto a él.

Recientemente me encontré con un ex paciente que me contó lo importante que había sido una semana familiar para él y los miembros de su familia. La semana familiar es una jornada en el proceso de tratamiento de los trastornos adictivo-compulsivos en la que toda la familia del paciente se queda en el centro de tratamiento a fin de aprender el papel importante que tiene la familia en el caso de las enfermedades adictivas. Uno de los temas que se les explicó fueron los extremos relacionados con el dinero. Toda la familia había sufrido a causa de la conducta de ahorro y atesoramiento del padre. No confiaba en los bancos y literalmente contaba su dinero cada noche. Y la familia carecía de él. Mi paciente era su hijo, un adicto sexual que también tenía un problema de derroche compulsivo. De hecho, su adicción sexual estaba ligada de alguna manera con su derroche compulsivo bajo la forma de un uso constante de la prostitución. La semana familiar fue una revelación para todos en la familia. Por primera vez hubo una franca discusión de los asuntos de dinero. Aun así, después de que terminó la semana familiar, cuando el hijo propuso a su padre encontrarse más adelante e ir juntos a tomar una taza de café, el padre dijo: "Me gustaría encontrarme contigo pero ¿tenemos que gastar dinero en el café?".

Las privaciones

La privación nace de dos convicciones: (1) La persona que se priva no cree ser digna o merecedora de placer o comodidad; y (2) la persona que se priva se siente menos ansiosa y más segura en estado de privación. No debe entonces sorprender que quienes sufren privación compulsiva busquen una cantidad de sectores en los

cuales sea posible privarse. Por ejemplo, Alayne Yates, en su libro *Compulsive Exercise and the Eating Disorders* (El ejercicio compulsivo y los trastornos alimenticios), brinda extraordinarios detalles sobre cómo las dietas excesivas y los trastornos de la actividad pueden ir juntos. Como médico, ella documenta que los físico-culturistas, los gimnastas, los corredores obligatorios (compulsivos) y otros atletas, combinan la anorexia alimenticia y la bulimia con privaciones extremadas en su búsqueda de un cuerpo perfecto.[4]

Domeena Renshaw, terapeuta sexual y médica pionera, estudió la disfunción sexual en los anoréxicos alimenticios y en los bulímicos alimenticios. Descubrió una amplia variedad de disfunciones sexuales incluyendo problemas físicos (como interrupción de la menstruación y vaginismo), así como repugnancia al deseo sexual.[5] Otros investigadores descubrieron clases similares de asociaciones incluyendo tanto bulímicos que vomitaban ante el contacto sexual como aquellos que se infligían cortes o se automutilaban.[6]

Otra forma de privación es el aislamiento compulsivo. SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous: Adictos Anónimos al Sexo y al Amor) señala que junto con la privación sexual de los anoréxicos sexuales aparece con frecuencia la privación emocional y social. Todas las formas del contacto humano pueden estar restringidas. Los signos de privación de la intimidad señalados por los miembros de la SLAA incluyen:

- largos periodos sin actividad social
- sentimientos de desamparo cuando se está solo
- mantenerse apartado en los grupos sociales
- miedo de ser notado o reconocido
- relaciones distantes con los compañeros de trabajo
- pánico si alguien intenta iniciar una relación más estrecha
- incomodidad cuando se le brinda amistad o afecto
- terror de sentirse atraído por alguien

- atracción sólo por las personas que no están disponibles o no están interesadas
- dificultad para jugar y divertirse con otros
- miedo de que la gente sepa que están interesados en ella
- sentimientos de inadecuación con respecto a todas las relaciones
- se sienten abrumados ante la posibilidad de ser sinceros con los demás
- miedo o resentimiento hacia quienes son socialmente activos
- sentirse dañados en la capacidad para mantener una relación
- dedicar tiempo sólo a su familia

Este aislamiento es la conclusión lógica de las creencias esenciales (examinadas en el último capítulo) que se dan cuando creemos en el control. El ciclo de la vergüenza se detiene en una posición existencial basada en el miedo. No hacen ni aceptan nada que pueda crear vulnerabilidad. Sin posibilidad de errores. Sin posibilidad de ser heridos nuevamente. Sin vulnerabilidad. Una postura de vida basada en la seguridad y la negación de las necesidades humanas.

La mezcla y el equilibrio

Sin embargo, alguna gente mezcla y equilibra. Equilibra la privación con algún exceso. Y lo hace con el mismo nivel de obsesión y compulsión. Consideremos los siguientes ejemplos.

Joan, una mujer soltera de 37 años, tiene un problema con la sobrealimentación compulsiva. Cuando está muy excedida de peso, rechaza compulsivamente la sexualidad. Su peso simboliza su deseo de ser poco atractiva. Cuando pierde peso, comienza a tener actividad sexual. Pronto se descontrola y tiene relaciones esporádicas y aventuras. En el pico de su actividad sexual a ella le cuadran todos

los criterios de la aversión alimenticia. El peso de Joan —por encima o por debajo de los 45 kilos— sirve como índice de dónde está sexualmente.

Fran, una mujer de 45 años, madre de dos hijos, presenta un panorama diferente. Ha estado casada cuatro veces. Cuando está casada, aumenta unos 28 kilos y se vuelve sexualmente anoréxica. Entre matrimonios, pierde peso, se convierte en una anoréxica alimenticia y se vuelve sexualmente adictiva. Como en el caso de Joan, la delgadez de Fran corresponde a la pérdida del control sexual. La diferencia es que para Fran la fase de la anorexia coincidía con una relación matrimonial íntima. Lo que finalmente detuvo a Fran fue la grave violencia sexual que padeció de parte de su último marido. Le sirvió como un brutal llamado de atención; comenzó a ver el patrón que regía su conducta y buscó ayuda.

Dale, un abogado de 53 años, había logrado ser nombrado socio de la firma para la que trabajaba. Su vida de trabajo era similar a la que se describe en las novelas de John Grisham: largas y torturantes horas para generar las ganancias que le permitieran ganar su posición societaria. Aunque ya es socio, no es infrecuente que trabaje 90 horas semanales. Para equilibrar el exceso de trabajo tiene ahora un problema de derroche y de alcoholismo avanzado.

John, de unos 50 años, trabajaba 95 horas semanales como ministro religioso. Atender a su congregación consumía todas sus energías de modo que le quedaba muy poca para dedicar a su mujer y a sus cuatro niños. Constantemente sacrificaba su tiempo y sus esfuerzos a gente fuera de su familia, algo que él se sentía llamado a hacer dados sus valores religiosos. El problema fue que esos sacrificios lo llevaron a sentirse con derecho a gratificaciones sexuales, a creer que se merecía ciertas recompensas eróticas. John terminó perdiendo sū cargo a causa de una grave inconducta sexual.

Estas personas viven en los extremos del ciclo de la vergüenza. Y los extremos son interactivos. A causa de su capacitación y formación,

los terapeutas profesionales suelen concentrarse en uno de los problemas específicos que se presentan. Joan dijo a su terapeuta que su problema era la comida. Había tenido algún problema de "promiscuidad", dijo, pero hacía años que no tenía relaciones sexuales. De haberse concentrado en el desorden alimenticio, la terapeuta habría pasado por alto la conexión con el sexo. Sin embargo, si el desorden alimenticio hubiera sido tratado, Joan habría comenzado a perder peso y entonces habría empezado a tener actividad sexual. El resultado casi seguro es que ella se habría sentido llena de vergüenza y abandonado la terapia, y el ciclo habría comenzado de nuevo. La conclusión es la siguiente: cada vez que demostramos alguna conducta excesiva, probablemente tenemos alguna conducta de equilibrio que está igualmente fuera de control en otra dirección. Cuando hay una adicción, es más que probable que haya algún tipo de privación. Cuando hay privación, el exceso y la conducta adictiva están presentes en algún sitio.

A veces tenemos que estudiar a la familia para hallar la mezcla y el equilibrio. Muchas veces he visto a los cónyuges de los adictos sexuales tener cada vez más repugnancia sexual a medida que los adictos se iban descontrolando cada vez más. Cuanto más fuera de control está el adicto, más se cierra el cónyuge. Del mismo modo, los investigadores sobre alcoholismo encontraron, a finales de la década del cincuenta, un grupo de hijos de alcohólicos que se convirtieron en devotos abstemios. Estaban tan aterrados con lo que el alcohol había hecho de sus padres, que juraron que nunca beberían. Se comprometieron de tal modo con la idea de la abstinencia al alcohol, que hasta se casaron con personas abstemias. Sin embargo, mucha de esa gente tuvo hijos que se volvieron alcohólicos y drogadictos a principios de los setenta.

De ese modo los ritmos de vergüenza y conducta excesiva actúan a traves de una persona individualmente y también interactivamente a través de la familia, a veces de generación en generación.

Los terapeutas sexuales y los especialistas en adicciones saben ahora que la anorexia sexual a menudo aparece sola, sin diagnosis asociadas. Cuando surge la historia familiar, usualmente forma una compleja trama de excesos y privaciones de diversos tipos. Las adicciones y las compulsiones se resuelven en alguna suerte de equilibrio a lo largo de muchas generaciones.

Cuando llevamos a cabo una semana familiar en el marco de un tratamiento, con frecuencia nos encontramos con miembros de la familia renuentes a concurrir. Suelen tener miedo de que se descubran los secretos de la familia, de que el sistema familiar se vea amenazado. Una de las primeras cosas que hacemos es un minucioso genograma, o historia familiar, en el pizarrón. Todos los miembros de la familia aportan sus conocimientos para completarlo. El resultado es invariablemente un cuadro minucioso de cómo la familia ha sido afectada por el exceso y la privación durante muchas generaciones. Y que cada miembro de la familia se ha visto afectado. Cuando toman conciencia de esto, los miembros de la familia pueden a menudo aceptar la naturaleza familiar de la enfermedad y comprometerse más a fondo con la semana familiar.

Muchos terapeutas están convencidos de que el ciclo de la vergüenza también actúa en un nivel cultural y social. Una autoridad de la investigación de medicina traumática, Sandra L. Bloom, ha sostenido persuasivamente que la gente como comunidad, grupo étnico o nación, reaccionará a los traumas con conductas de exceso o de privación con el mismo patrón con que lo hacen los sobrevivientes individuales.[7] Así, por ejemplo, la peste bubónica traumatizó Europa occidental. De inmediato grandes grupos de "flagelantes" recorrieron las ciudades europeas, matándose de inanición y azotándose a sí mismos. Del mismo modo, los que están familiarizados con los trastornos financieros, señalan el trauma de la Depresión en Estados Unidos, que creó una generación de atesoradores y de ahorradores compulsivos, seguida por una generación de derrochadores excesivos.

Los extremos sexuales

En general, comprender el concepto de vivir en los extremos ayuda enormemente cuando nos concentramos específicamente en los extremos sexuales. Entonces emergen ciertos tipos de sexualidad extrema. No son sólo configuraciones, sino que representan los patrones más comunes.

Tipo 1: El anoréxico

En este tipo, la aversión es completa. Examinemos la historia de Harold. Él era hijo de un brillante pero muy tímido inventor que estaba a punto de retirarse. La madre de Harold, por el contrario, era ruidosa y turbulenta. También era alcohólica y adicta al sexo. Tenía infinidad de aventuras extramatrimoniales e incluso tuvo contacto sexual con Harold cuando éste tenía trece años. Desesperado por el incierto destino de su carrera y por su imagen de marido engañado e ineficaz, el padre de Harold se suicidó cuando su hijo tenía diez años. De adulto, Harold era extremadamente precavido con la gente que conocía. Comenzó a hacer terapia y se involucró sexualmente con su psiquiatra. Terminaron casándose y el matrimonio duró dos años hasta que se separaron. Harold pasaba solo la mayor parte del tiempo. Después de su divorcio, no tuvo relaciones sexuales ni encuentro alguno durante trece años. No confiaba en las mujeres y se sentía tremendamente inadecuado como hombre. La idea del sexo le resultaba repugnante. Tuvo alguna experiencia con la masturbación pero eso lo perturbaba.

La historia de Harold contiene los componentes "clásicos" del anoréxico sexual: trauma sexual combinado con las conductas de exceso y de privación modeladas por sus padres. Él recordaba su sentimiento de angustia cuando veía a su madre coquetear con los hombres en las reuniones sociales. Cuando Harold comenzó a reconocer su rabia y comprendió que él merecía haber sido cuidado

y amado cuando era niño, y no traicionado, comenzó a cambiar. Fue consciente de que parte de su propia privación era el resultado de una feroz e inconsciente lealtad hacia su padre. Al involucrarse sexualmente con su psiquiatra sólo repitió la profunda traición en que incurrió su madre cuando él era niño. La psiquiatra era otra mujer que habría debido cuidarlo y en cambio lo había usado. Después de esa experiencia, Harold se cerró sexual y emocionalmente para no volver a ser vulnerable. Su paso inicial hacia la curación sexual fue admitir finalmente que tenía un problema y buscar ayuda.

Tipo 2: El exceso y la purga

Como hemos visto, hay muchas formas de exceso y purga. Sin embargo, todas ellas comparten el estar fuera de control en algún momento y rígidamente en control en otros. Estas fases pueden ser secuenciales, como en el caso de Fran que hemos visto más arriba, en el cual el ciclo exceso-purga dependía de que estuviera casada o no casada. Sin embargo, también pueden ser simultáneas. Un ejemplo es el sacerdote descrito en el Capítulo 1 que predicaba vehementemente contra la pornografía y al mismo tiempo la producía. En su vida pública manifestaba aversión y privadamente estaba fuera de control.

Una de las formas más comunes de fases simultáneas es cuando un adicto está "acting out" dramáticamente fuera de una relación comprometida, pero dentro de la relación sólo puede "act in": en otras palabras, sólo puede ser compulsivamente no sexual. Mick sirve como ejemplo. Mick, psicoterapeuta, tenía un serio problema con la masturbación compulsiva. Se masturbaba de seis a ocho veces cada día. Podía soportar sólo unas dos horas antes de verse obligado a encontrar un retrete, echar llave a la puerta de su oficina o ir a su coche a fin de masturbarse. A veces hasta llegó a causar un daño considerable a sus genitales a causa de la agresividad con la que obedecía a su compulsión.

Mick estaba casado con una hermosa mujer a la que amaba sinceramente. Ella también lo amaba y sentía un profundo dolor a causa de su falta de respuesta sexual. Mick se decía a sí mismo que eso se debía a que estaba agotado por su "problema", lo que en parte era verdad. Sin embargo, haciendo terapia, Mick comprendió finalmente que el problema más profundo era que él sufría el terror del anoréxico, es decir, el de mezclar sexualidad con intimidad. Tanto su madre como su abuela encajaban en el perfil del síndrome de incesto emocional: ambas eran provocativas, invasoras, abrumadoras y explotadoras. El uso narcisista que hacían de él, para que su vida fuera completa, causó en Nick una profunda necesidad de autoprotección. Vivir en el mundo de fantasía de la masturbación compulsiva era seguro en su irrealidad. Amar a su mujer, pero no ejercer su sexualidad con ella, también lo hacía sentir seguro. Sin embargo, la idea de combinar las dos conductas llenaba a Mick de un miedo abyecto.

Las historias familiares de los anoréxicos y adictos sexuales pueden variar, y las formas de "acting out" pueden cambiar. Lo que es común para muchos, no obstante, es "acting out" —o "acting in"— sexualmente, al tiempo que se evita la intimidad sexual. Esto se ha visto en los adictos al sexo en general.[8] También ha sido descrito como común en las distintas parafilias, incluyendo voyeurismo, exhibicionismo y fetichismo.[9] Y ha sido documentado repetidamente entre los delincuentes sexuales.[10] Todos ellos tienen en común un miedo tremendo al sexo y a la intimidad. A menudo están también atormentados por el aborrecimiento a ellos mismos porque perciben sus defectos.

Tipo 3: El cambio adictivo

En el alcoholismo existe un fenómeno llamado "el borracho seco". Por cualquier tipo de razón, el alcohólico deja de beber. De hecho, puede convertirse en un proselitista contra el alcohol. Pero

las características esenciales que sostenían la bebida descontrolada permanecen: juicios rígidos, vergüenza inexorable y profundo sentimiento de indignidad. La gente en recuperación ha reconocido que el alcoholismo persiste aun en la gente que ya no bebe. Sin embargo, el sufrimiento de un alcohólico puede causar una profunda transformación del propio yo. Ésa es la recuperación. Sin recuperación, la posibilidad inmediata de recaída acecha desde muy cerca.

Los mismos patrones se aplican al sexo. Alguna gente pasa parte de su vida "acting out" sexualmente. Después cambian y se convierten en anoréxicos. Pero las creencias esenciales permanecen intactas y hasta pueden predicar contra los excesos sexuales. Muchos de los primitivos líderes de la Iglesia cristiana parece que actuaban de ese modo. Por ejemplo, san Agustín, en sus *Confesiones,* describe un periodo de "acting out" en su vida y después argumenta en favor de una vida de templanza y abstinencia. Además de reflejar la cultura en que vivió y escribió, la historia de Agustín es un ejemplo del cambio adictivo.

El tipo de cambio adictivo del anoréxico/adicto sexual comprende principalmente a los adictos al sexo que entran en recuperación, pero que permanecen en la forma de "borracho seco" o anoréxico. No hay clemencia para sí mismo o para los demás en esta "recuperación". Sin embargo permanece una obsesión inexorable con su sexualidad y el miedo a ella, que se ven reforzados por el tremendo daño causado por su anterior conducta sexual excesiva. Es casi como si estuvieran tan traumatizados por lo que hicieron, que el sexo en cualquiera de sus aspectos se convierte en el violador, en el enemigo.

Una vez participé de una convención de adictos al sexo en la que un hombre se puso de pie y con lágrimas contó a todos su historia. Había estado libre de excesos sexuales durante cuatro años. Con gran dolor y angustia confesó que ahora tenía que comenzar de nuevo porque había tenido una polución nocturna.

Afortunadamente, estaba rodeado por gente que lo apreciaba y que lo ayudaron a ver que estaba siendo extremadamente duro consigo mismo. El hombre todavía no sentía compasión por sí mismo ni había desarrollado el amor a sí mismo como ser sexual.

Tipo 4: La pareja del anoréxico

A veces la gente se convierte en anoréxica sexual debido a una relación traumatizante. Michelle se enteró de que su marido, Fred, estaba teniendo aventuras, cuando una de las siete mujeres con las que estaba simultáneamente involucrado le escribió una carta contándole lo que había estado sucediendo. No se sorprendió demasiado. Su marido era tan exigente con ella en el aspecto sexual, que algunas noches abandonaba a hurtadillas su lecho e iba a dormir en el coche de la familia. Era el único lugar adonde podía ir, cerrar las puertas y sentirse segura. Cuando tenían relaciones sexuales, él era tan rudo y agresivo que su cuerpo quedaba magullado y le dolían los pechos y los genitales. Se sentía atrapada porque a causa de los niños no contaba con medios financieros para irse. El sexo le resultaba repulsivo. Se sentía completamente aislada y demasiado avergonzada para decírselo a alguien.

Finalmente, una vecina que salió a caminar por la mañana temprano la encontró durmiendo en el coche. Esa buena mujer mayor tuvo miedo de que algo malo hubiera sucedido a Michelle, como un envenenamiento con monóxido de carbono, así que la despertó. De algún modo la preocupación de su vecina abrió las puertas para Michelle. Sentada en la acera cerca del coche, Michelle sollozó en brazos de la mujer. La vecina arropó bien a Michelle y la llevó a ver al pastor. Pronto se encontró en un refugio para mujeres golpeadas con sus hijos. Pasó un largo tiempo antes de que Michelle se sintiera cómoda con su sexualidad. El avisado pastor la llevó a hacer terapia y al marido a un tratamiento para la adicción sexual. Lamentablemente, el matrimonio no sobrevivió, lo que fue doloroso

para los niños. Pero Michelle logró recuperarse. Más adelante describió esa mañana, sentada junto al coche y llorando con su vecina, como el despertar de una pesadilla.

No hay duda de que algunas parejas son traumáticas. Está claro que algunas personas se vuelven anoréxicas como reacción a la conducta excesiva de su pareja.

Tipo 5: La anorexia simultánea

A veces ambos miembros de la pareja son sexualmente anoréxicos. El argumento es éste: dos personas crecen muy lastimadas emocional y sexualmente. Se sienten mutuamente atraídas y a gusto en mutua compañía. También les agrada el hecho de que el otro no demuestre deseos sexuales. Así que parte de su convenio original es no tener actividad sexual, o al menos muy poca. Sin embargo, a medida que el tiempo pasa, los dos comienzan a ser conscientes de que hay cierto vacío en su vida.

Larry y Chris tienen una historia como ésta. Chris provenía de una rígida familia católica en la que estaba prohibido hablar de sexo. Cuando tenía dieciséis años, mientras trabajaba como niñera, encontró material pornográfico y se excitó sexualmente. Se masturbó usando la pornografía pero después se sintió llena de vergüenza. Se veía torturada por obsesivas imágenes de Dios que le cortaba los dedos para castigarla por su masturbación. Con Larry tuvieron dos hijos y ella también vio eso como un castigo de Dios, ya que no deseaba tener algo que ver con muchachos y su sexualidad. Habría preferido en cambio tener hijas.

Los antecedentes de Larry eran similares. Cuando tenía cinco años fue violado por un vecino. Su padre y su abuelo eran alcohólicos y su madre se dejaba dominar por la furia. Una vez lo sorprendió masturbándose, lo que derivó en una escena enojosa. Cuando ya estaba en la escuela secundaria, ella acostumbraba correr la cortina de la bañera para ver si se estaba manoseando bajo la ducha.

Nunca lo volvió a sorprender pero a pesar de eso siempre hizo comentarios bochornosos al respecto.

En el matrimonio de Chris y Larry las relaciones sexuales iban de infrecuentes a no existentes. Era una neutralización sexual. Nadie tomaba la iniciativa. A través de un grupo de hijos adultos de alcohólicos, Larry se enteró de la existencia de RCA (Recovering Couples Anonymous: Parejas Anónimas en Recuperación). Con la ayuda de un terapeuta y el apoyo de las parejas de RCA, Larry y Chris comenzaron a darse permiso para tener deseos sexuales. Comenzaron también a tener sentimientos románticos uno por el otro. Ambos estuvieron de acuerdo en que los dos años con las parejas de RCA habían sido milagrosas para recuperar su vida sexual separadamente y juntos.

El aforismo que "lo opuesto atrae" es a menudo cierto. Pero muchos terapeutas han visto también que a menudo los dos integrantes de una pareja provienen del mismo tipo de sistema familiar. Existe una atracción por la seguridad de lo que es familiar. También puede formarse un vínculo para compartir el terror, aunque sea callado.

Tipo 6: El exceso y la purga simultáneos

El patrón de exceso sexual fuera de la relación, mientras se siente aversión al sexo en la relación, puede ser común para ambos integrantes de la pareja. Tim y Karen eran así. Tim era asiduo cliente de las tiendas de vídeos pornográficos y frecuentaba prostitutas. Se trataba de sexo peligroso porque a menudo lo practicaba sin protección y con frecuencia en situaciones de alto riesgo. Virtualmente ignoraba a Karen sexualmente. Karen era totalmente consciente de los riesgos que corría Tim y de su ausencia emocional y sexual en la relación.

Sin embargo, en la semana familiar, resultó claro que Karen era muy similar. Había entrado en la intriga sexual a través de Internet

y le encantaba. Se la podía encontrar allí todavía a las cinco de la mañana sorprendiéndose de lo rápido que había pasado la noche. Pasaba largos períodos ante la computadora manteniendo conversaciones sexualmente explícitas. De allí, llegó a dar su número de teléfono a hombres que conocía en el ciberespacio. Las llamadas telefónicas dieron paso a encuentros personales en la playa y en moteles. Al ser presionada, tuvo que admitir que había muy poca diferencia entre lo que ella estaba haciendo sexualmente y lo que hacía Tim. Ambas eran situaciones de alto riesgo. Posteriormente tuvo que reconocer que su deseo sexual con respecto a Tom hacía tiempo que había desaparecido. La verdad era que resultaba más fácil jugar a la amante abandonada que admitir que ella también había dado por terminada la relación.

El problema era que Tim y Karen sentían un genuino afecto mutuo. Y tenían dos hijos pequeños a los cuales eran muy devotos. La recuperación fue un período doloroso y lleno de angustia para ambos, pero también encontraron un grupo RCA, y en unos seis meses estaban haciendo esfuerzos para salvar la relación. Un año después comenzaban a confiar en los cambios que estaban experimentando.

La anorexia, la adicción y la codependencia sexual

Ahora debemos separar los conceptos de anorexia sexual, adicción sexual y adicción cosexual o codependencia. Existen miles de artículos escritos por expertos que documentan la adicción como una enfermedad familiar. En el caso del alcoholismo o del juego compulsivo, los cónyuges y los miembros de la familia se obsesionan con la pérdida de control del adicto. Se obsesionan con la conducta del adicto, se torturan con sentimientos de responsabilidad por lo que está sucediendo e intentan controlar al adicto, todo lo cual

simplemente empeora el problema. Los codependientes pierden la noción de sus propias necesidades y sentimientos y se convierten en alienados de sí mismos.

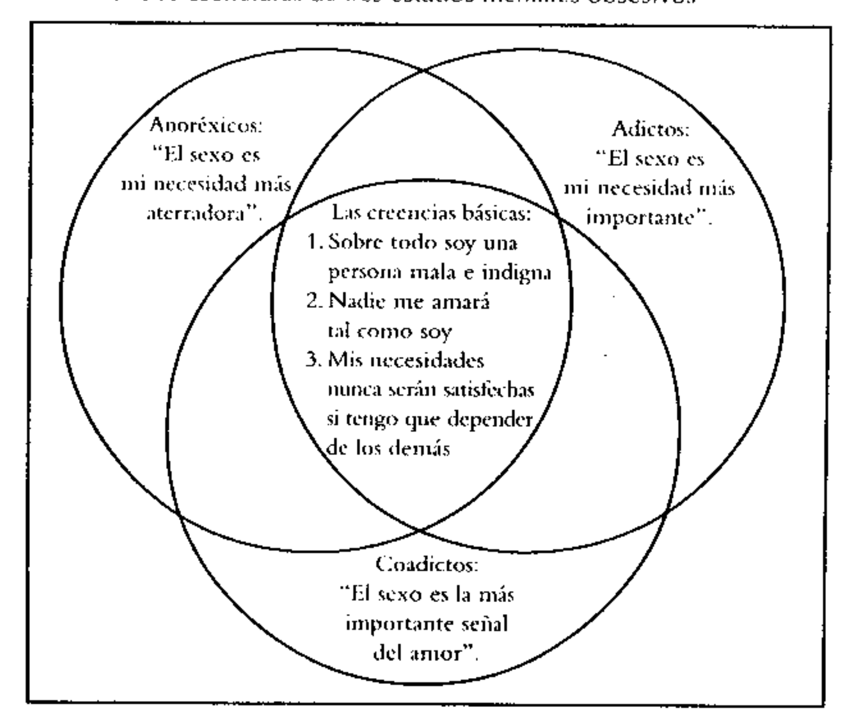
Existen libros excelentes que describen la codependencia y la adicción sexual. Por ejemplo, Jennifer Schneider, en su libro *Back from Betrayal* (De vuelta de la traición) describe cómo la traición afecta la sexualidad de la pareja codependiente.[11] Como otros codependientes, los adictos cosexuales están obsesionados con la conducta del adicto. La diferencia reside en que, comparado con otros codependientes, el adicto cosexual es a menudo más intenso. Si nuestra pareja elige una botella o una máquina de juegos electrónicos, en lugar de elegirnos a nosotros, nos sentiremos heridos y ansiosos. Pero si nuestra pareja elige otras mujeres u otros hombres en lugar de nosotros, la herida y el ansia se magnifican debido a un profundo sentimiento de rechazo sexual y de abandono.

La dependencia sexual comparte las mismas clases de mecanismos internos que crean problemas para el adicto y el anoréxico. Los codependientes tienen la misma creencia esencial de que son indignos y no merecedores de amor. Han elaborado racionalizaciones de los esfuerzos que realizan para cambiar al adicto. Están siempre en estado de negación tanto con respecto a sí mismos como hacia el adicto. Su conducta codependiente, como mentir para cubrir lo que hace el adicto, crea una situación absolutamente incontrolable. La vida de los codependientes está también llena de obsesión y de preocupación. La diferencia está en la forma en que los codependientes ven el sexo. Ellos tienen la creencia esencial de que el sexo es la señal más importante del amor. En *Out of the Shadows* yo describo esta creencia como la fuerza conductora detrás de la obsesión con el adicto. El codependiente concluye: "Si mi pareja ejerce su sexualidad con otra persona que no soy yo, seguramente es porque yo no soy digno de ser amado". El terror y la ansiedad con respecto al abandono rigen la vida del adicto cosexual.

La anorexia sexual también puede ser un hecho central en la obsesión codependiente. Puede existir una coanorexia. Si la pareja arrastra al anoréxico que está en estado de negación a ver a un terapeuta a fin de cambiarlo para que responda sexualmente, la preocupación no es diferente a la que experimenta el coadicto que arrastra al adicto a ponerse en tratamiento. Los coanoréxicos pueden llegar a la conclusión de que su problema sexual es culpa suya, que no son suficientemente atractivos o deseables; éstas son las mismas conclusiones a las que llegan los coadictos a fin de explicar la

Figura 3.2

Las creencias esenciales de tres estados mentales obsesivos



conducta de su pareja. Los esfuerzos para forzar y controlar al anoréxico para que responda sexualmente son tan efectivos como los esfuerzos del coadicto para controlar al adicto.

La figura 3.2 ilustra gráficamente que los tres estados obsesionales ocasionan las mismas creencias esenciales acerca de la indignidad, la falta de méritos para ser amados y la desconfianza. La obsesión cambia de acuerdo con la creencia predominante. De este modo la adicción, la anorexia y la codependencia están separadas y son definibles. Sin embargo, es común que un coadicto sea anoréxico, pero no siempre. El deseo sexual de algunos coadictos puede permanecer no afectado o aun amplificado en presencia del adicto sexual. Un adicto sexual puede ser un coanoréxico que intenta llevar a su pareja anoréxica hacia la respuesta sexual. Algunos anoréxicos no son ni codependientes ni adictivos. Un buen número de personas son todo eso.

La lección de recuperación que se desprende de esto es la siguiente: es muy importante ver que estamos describiendo variaciones de un mismo tema. Ni la adicción ni los extremos anoréxicos pueden ser definidos sin comprender la relación entre ellos. Tampoco pueden ser comprendidos sin examinar las relaciones, porque los extremos aparecen también allí. Si añadimos otras formas de privación y exceso, el mosaico de conducta extrema resultante nos dice de qué modo son manejados el dolor y la ansiedad.

Las creencias esenciales siguen siendo los fundamentos de todas las variaciones de obsesión sexual. En realidad, las diferencias tienen que ver con el miedo. Los adictos sexuales tienen miedo de que les falte el sexo que los hace sentir completos. Los anoréxicos tienen miedo de que si ejercen su sexualidad, evidenciarán lo vacíos y nocivos que son. Los coadictos tienen miedo de ser dejados solos a causa del sexo. ¿Cuál es la obsesión que dominará? Eso depende de lo que el individuo tema en mayor grado.

El trauma y el miedo

Desde principios de la década de los ochenta, los terapeutas han hecho extraordinarios progresos en la comprensión de los trastornos de estrés postraumático. He aquí un sumario de los descubrimientos clave.

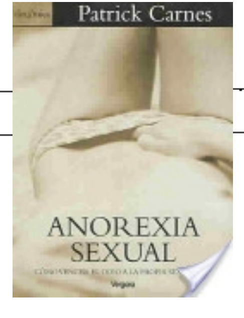
1. *Los supervivientes de un trauma tienden a procesar la información en los extremos.* Se produce una alteración en los estratos biológicos del cerebro que hace que los sobrevivientes reaccionen excesivamente al estrés y a la amenaza. Ellos irán a un extremo o a otro para evitar mayores traumas. Pueden quedarse inmovilizados en un extremo, como hace un animal para evitar que lo descubran. O, por el contrario, pueden incurrir en actividad extrema para hacer frente a lo que está sucediendo. Tienen dificultades para encontrar una actitud intermedia.

2. *El trauma es un factor poderoso en la génesis de las adicciones y las compulsiones.* Existe un caudal de datos que demuestra que los traumas son un factor de la privación. Los especialistas en traumas describen esto como "abstinencia traumática". De manera similar, las adicciones sirven a menudo como una solución que se adapta mal a los traumas. La adicción puede tomar la forma de excitación sexual y de placer intensos como un antídoto al dolor, o de esfuerzo para adormecer la ansiedad, o de escape de la realidad. A veces los supervivientes repiten el trauma de alguna forma para lograr las mismas reacciones neuroquímicas que tuvieron durante el suceso original. Cuando esto ocurre, esta adicción al trauma es lo que los clínicos llaman "compulsión de repetición".

3. *El trauma no se origina en un suceso específico.* Vivir en una familia rígida o desunida puede ser traumático para un niño. Estar cerca de un alcohólico o de un adicto de cualquier tipo puede ser traumático. El abandono puede tener un profundo impacto. Cualquier cosa que indique una vergüenza extrema puede ser traumática.

4. *El miedo puede tener un profundo impacto en el desarrollo sexual.* El terror puede detener totalmente el desarrollo sexual en el mismo punto en el que se experimentó el terror. El miedo extremo también puede servir como una escalera al sexo, especialmente si el sobreviviente experimentó placer y miedo al mismo tiempo. Se forma un modelo mental en el cual el adulto busca el sexo peligroso. Por ejemplo, una mujer maltratada física y sexualmente cuando era niña, puede ser capaz de llegar al orgasmo si un hombre le hace daño. Algunas personas han tenido ambas experiencias: la experiencia de cierre y la de excitación sexual de alto riesgo.

Los especialistas en traumas y adicciones están encontrando terrenos comunes en la naturaleza de estos problemas. Comprender el papel del miedo en los extremos sexuales nos ayuda a comprender qué debe sufrir la gente para reivindicar su sexualidad. Como lo demuestran las historias en este capítulo, el mosaico de los extremos tiene que ver realmente con el miedo. La curación requerirá un ambiente de seguridad y de estimulación. Las creencias esenciales deben ser socavadas. Tiene que surgir una nueva relación con uno mismo. El juicio distorsionado con respecto al sexo tendrá que ser puesto de lado para reducir los miedos falsos o míticos. Es casi como un proceso de volver a crecer. Y, posteriormente, la curación requerirá enfrentar el riesgo real: qué puede suceder cuando combinemos la intimidad genuina con nuestra vulnerabilidad sexual.



Capítulo 4

EL SEXO COMO CURACIÓN

Mis herramientas ilusorias para la supervivencia, dones de un antepasado primitivo, pasaron en secreto a lo largo de la cadena de mis mayores. Al final, es mío el sentido de orientación de un navegante así como la fuerza para izar las velas y la voluntad para atrapar los vientos; aun cuando la tierra y todo lo que alguna vez he amado estén perdidos para mí, y las estrellas estén ocultas, y yo esté dolorida por las pérdidas y temerosa, aun entonces los milagros en derredor surgen para festejarse a sí mismos y yo también festejo con ellos. Y aun entonces confío en que una nueva orilla surgirá para recibirme y que en ese nuevo lugar encontraré nuevas cosas para amar.

MIA FARROW,
What Falls Away (Lo que se marchita)

Cuando conocí a Deedee, lo primero que me dijo fue: "A los once años yo ya era madre y esposa". Le pregunté cómo podía haber sucedido eso, y me contó la historia. Cuando Deedee tenía once años su madre tuvo que salir a trabajar y ella debió hacerse cargo de su hermano menor, que tenía cinco años. También se hizo cargo de muchos de los quehaceres de la casa. La ausencia de su madre era un símbolo más profundo que las meras dificultades

monetarias. Su madre tenía entonces varias aventuras. Papá y mamá dormían en cuartos separados. Deedee se convirtió en compañera de su padre. Ella era su confidente. Él la llevó a bailar al club de la Legión Norteamericana. En ese entonces, a ella le pareció grandioso. Mucho más tarde, con años de dolor y la perspectiva de una terapia prolongada, se dio cuenta de cómo había vivido realmente. Se había convertido en una esposa sustituta. Me dijo tristemente: "Tengo muy pocos recuerdos de cuando era niña. Hay esta fotografía mía de niña, de pie junto a un pequeño árbol de Navidad. Pero yo no me acuerdo de eso".

El papá de Deedee nunca se propasó sexualmente con ella. Pero la mamá percibía el vínculo emocional y estaba celosa. Los padres de Deedee discutían con frecuencia sobre cómo disciplinarla. Si papá no era lo suficientemente severo, mamá exageraba las consecuencias. Y después volvían a pelear por ese tema. Se divorciaron cuando Deedee tenía quince años. Algunos años después su mamá, una noche que había bebido copiosamente, contó a Deedee sus aventuras y sus relaciones extramaritales. Retrospectivamente, Deedee llegó a la conclusión de que su madre estaba terriblemente fuera de control. Sin embargo, después del divorcio, la mamá de Deedee se pasó al lado anoréxico. Nunca más tuvo relaciones con un hombre.

Después del divorcio, Deedee huyó de la casa de su papá. Lo bueno es que encontró refugio con los padres de su novio. Hasta el día de hoy está agradecida por su bondad. Lo malo es que su novio era sexualmente violento con ella. Solía crear actividades sexuales elaboradas que a menudo eran dolorosas. Le compraba botas y hacía que ella le caminara por encima. Años después, el terapeuta de Deedee observó que era realmente a Deedee a quien le caminaban por encima. Volvió a la casa de su papá y su hermano, pero ahora conocía las drogas. Deedee encontró otros hombres violentos y fue violada varias veces durante sus citas. Como siempre estaba drogada, no parecía importarle mucho.

Y entonces Sandy llegó a su vida. Era un músico muy buen mozo de una banda que empezaba a tener éxito. Como admiradora fanática, Deedee maniobró para que se lo presentaran. Se produjo una química instantánea estimulada por el sexo y por las drogas. Pasaron la primera semana juntos drogados y en la cama. Entonces se casaron y el sexo desapareció. Después de que nacieron dos niños, hacía casi nueve años que mantenían relaciones sexuales dos o tres veces por año. El deseo había desaparecido.

Parte del problema era Sandy. Él describía a su familia como un "refrigerador emocional". No tocarse. No hablar de sexo. No expresar sentimientos. Su salida fue la música, las drogas y el sexo, en ese orden. Mientras estaba drogado podía hacer cualquier cosa, y lo hacía. Relaciones sexuales con sus admiradoras, voyeurismo y masturbación compulsiva. Él recuerda con orgullo adictivo cuando durante el maratón de Boston observaba pasar a las corredoras mientras con las manos en los bolsillos se masturbaba una y otra vez.

Deedee no supo de la actividad sexual de Sandy hasta mucho más tarde. Sabía que algo estaba mal. Las drogas estaban arruinando su vida juntos. Cuando su hija mayor tenía cuatro años y su segunda hija tenía seis meses, Deedee se dio cuenta de que, por ellas, ella y Sandy debían cambiar. Arregló para que Sandy fuera atendido médicamente y ella se sometió voluntariamente a un tratamiento. La recuperación de las drogas cambió su vida. Las cosas van mucho mejor. Ambos trabajaron en sus recuperaciones individuales. Pero el sexo sigue siendo tabú. Sin las drogas, ellos se resignaron a ser sólo compañeros.

Deedee vio un programa televisivo sobre adicción sexual. Como había vuelto a recibir terapia, compartió sus reacciones con su terapeuta. Su terapeuta la ayudó a ver que los ritmos de privación y exceso eran parte de la vida matrimonial de Sandy y Deedee. Ambos coincidieron en que los cambios reales se produjeron cuando

comenzaron a observar sus problemas sexuales. Se dieron cuenta de que habían entrado en lo que su terapeuta llamaba un "convenio anoréxico". Los componentes básicos de ese contrato eran: (1) ausencia de exigencias sexuales mutuas; (2) ausencia de riesgo o inestabilidad después del caos del pasado; y (3) una adaptación a la infelicidad general. Su terapeuta calificó esta última parte como un "pacto de miseria".

Dar el "primer paso" con respecto a su anorexia sexual transformó a Deedee. Desde la perpectiva de los programas de los Doce Pasos, el Primer Paso es un inventario de los sentimientos de impotencia e inmanejabilidad. Deedee comentó en un grupo de mujeres lo desvalida que se encontraba con respcto a sus sentimientos de aversión sexual y de qué modo sus sentimientos habían vuelto su vida extremadamente difícil. Se daba cuenta de que cualquier gesto de afecto o el menor toque por parte de Sandy la ponía inmediatamente en guardia contra cualquier propósito sexual que él pudiera tener. Siempre se había preguntado qué querían los hombres, empezando por su padre. Sin embargo, sin drogas no podía soportar la ansiedad. Y se odiaba a sí misma por eso.

Deedee y Sandy comenzaron también a ir a un grupo RCA (Recovering Couples Anonymous: Parejas Anónimas en Recuperación). Sandy vio que esa decisión tenía un profundo impacto sobre la sexualidad de ambos. El punto de inflexión se produjo cuando una de las niñas tuvo un problema médico. Fueron rodeados de inmediato por las afectuosas parejas del grupo, que les trajeron alimentos y los ayudaron a salir del mal paso. Deedee admitió que le costó mucho aceptar su apoyo. "Se suponía que yo tenía que dar, no recibir", suspiró. Fue muy duro tener que aceptar afecto. Si ella hubiera aceptado el afecto en su familia, habría significado elegir entre su mamá y su papá. Era mucho más cómodo hacerse cargo de los demás. Hay que recordar que Deedee había sido madre y esposa a los once años.

Con la ayuda del grupo, se dio cuenta de que era digna de afecto. Con la ayuda de su terapeuta se dio cuenta de que podía aceptar el acercamiento sexual. De hecho, ella me dijo risueñamente: "Cuando oímos que tú estabas buscando parejas de los grupos RCA para entrevistarlas para un libro sobre sexualidad sana, todos nos reímos e hicimos bromas sobre quién sabía qué era eso. Pero yo pensé un segundo en eso y me di cuenta de que no lo sabía. Los últimos dos años han sido increíbles. Me siento tan libre y confiada". Deedee había descubierto una verdad esencial: enfrentar los problemas sexuales puede obrar cambios maravillosos y profundos en quienes somos.

El viaje de curación

El viaje de curación comienza cuando admitimos que hay un problema. Recuerde que la negación es esencial en el proceso del juicio distorsionado. Afrontar la anorexia sexual es difícil cuando se está solo o aun cuando se cuenta con una pareja cariñosa. Es por eso que los terapeutas pueden ser tan útiles. Están capacitados para ayudarnos a ver las cosas en perspectiva. Hay tantas cosas alrededor de la anorexia sexual —problemas con los padres, sentimientos residuales de traumas del pasado, problemas de adicción, vivir en una cultura negativa del sexo— que resulta difícil resolverla uno mismo.

Encontrar a un terapeuta puede ser un desafío. Se necesita un buen terapeuta que tenga un conocimiento cabal de los problemas de adicción, de medicina sexual, de terapia de traumas y de trabajo con la familia de origen. A veces las instituciones de tratamiento locales y las asociaciones profesionales pueden hacer recomendaciones útiles. Los miembros de una red de Doce Pasos conocen habitualmente quiénes son los mejores terapeutas. También los

pastores pueden dar buenas recomendaciones. Suelen ser las personas a las que primero se recurre en busca de ayuda; ellos cuentan con muchas referencias.

Este capítulo incluye un inventario para ayudar a que las personas organicen sus pensamientos antes de consultar a un terapeuta. El mismo refleja el Primer Paso de los programas de los Doce Pasos. "Admitimos haber sido impotentes ante la aversión sexual y que nuestra vida se había vuelto inmanejable". Como tal, el inventario podría ser usado dentro de un grupo o en un contexto de los Doce Pasos. El propósito de este inventario es aumentar el autoconocimiento que, junto con la admisión de la existencia de un problema, es el punto de partida del viaje de curación.

EL INVENTARIO DE LA ANOREXIA SEXUAL

SECCIÓN 1: SIGNOS DE ANOREXIA Y PRIVACIÓN

Tilde en la siguiente lista los puntos que se aplican a su situación ahora o que han sido aplicables alguna vez en el pasado:

Los signos de la anorexia sexual:

___ 1. Temor al placer sexual
___ 2. Miedo persistente al contacto sexual
___ 3. Vigilancia obsesiva de los asuntos sexuales
___ 4. Evitación de cualquier cosa conectada con el sexo
___ 5. Preocupación por la sexualidad de los demás
___ 6. Distorsión de la apariencia física
___ 7. Aborrecimiento extremo de las funciones corporales
___ 8. Dudas obsesivas acerca de la propia adecuación sexual
___ 9. Juicios rígidos hacia la conducta sexual
___ 10. Miedo excesivo y preocupación por las enfermedades de transmisión sexual
___ 11. Preocupación o temor obsesivo con respecto a las intenciones sexuales de los demás.
___ 12. Vergüenza y aborrecimiento a sí mismo por las experiencias sexuales
___ 13. Desesperación por la adecuación y el funcionamiento sexual
___ 14. Evitación de la intimidad a causa del miedo sexual
___ 15. Conducta autodestructiva para limitar, detener o evitar el sexo

Los signos de privación emocional y social

___ 1. Largos periodos sin actividad social
___ 2. Sentimientos de desamparo al estar solo

___ 3. Mantenerse apartado en los grupos sociales
___ 4. Miedo de ser notado o reconocido
___ 5. Relaciones distantes con los colegas de trabajo
___ 6. Pánico de que alguien pretenda iniciar una relación más estrecha
___ 7. Incomodidad cuando se le brinda amistad o afecto
___ 8. Temor a sentirse atraído por alguien
___ 9. Atracción por las personas que no están disponibles o no tienen interés
___ 10. Dificultad para jugar y divertirse con los demás
___ 11. Miedo de permitir que los demás sepan que son importantes
___ 12. Sentimientos de inadecuación en todas las relaciones
___ 13. Sentirse abrumado ante la perspectiva de ser sincero con los demás
___ 14. Miedo o resentimiento por quienes son socialmente activos
___ 15. Sentimiento de que la capacidad para mantener relaciones está dañada

Las derivaciones colaterales

___ 1. Anorexia nerviosa (comida)
___ 2. Ahorro compulsivo
___ 3. Atesoramiento compulsivo
___ 4. Limpieza compulsiva
___ 5. Ejercicio obligatorio o compulsivo
___ 6. Reacciones fóbicas
___ 7. Perfeccionismo
___ 8. Conducta obsesiva compulsiva
___ 9. Adicción al trabajo (como vaciamiento y evitación)

La conducta colateral adictiva o de exceso

__ 1. Adicción al sexo
__ 2. Violencia compulsiva
__ 3. Drogadicción
__ 4. Alcoholismo
__ 5. Sobrealimentación compulsiva
__ 6. Derroche o endeudamiento compulsivo
__ 7. Adicción al trabajo (como excitación e involucración)
__ 8. Juego compulsivo

SECCIÓN 2: LAS PREGUNTAS CLAVE

Por favor, conteste a las siguientes preguntas en la forma más completa posible. Recuerde que no tiene que responder perfectamente. El propósito es reunir sus pensamientos de una manera ordenada. Puede contestar una pregunta por vez y hacer un breve paréntesis entre cada una. Sea bondadoso con usted mismo pues esto puede ser difícil. Escriba sus respuestas en una hoja de papel separada.

1. ¿Es usted codependiente? Es decir, ¿dedica gran parte de su tiempo y de su energía a cuidar a los demás, obsesionándose con su conducta?
2. ¿Hay miembros de su familia que sean adictos de algún tipo? ¿Algunos de los miembros de su familia tienen conductas de privación? Escriba los nombres y sus conductas.
3. Haga una lista de ejemplos en su vida en que usted no ejerció su sexualidad, aunque hubiera querido hacerlo.
4. Haga una lista de ejemplos en su vida cuando usted ejerció su sexualidad y no tenía deseos de hacerlo.
5. Describa algunas de las cosas principales que usted haría para evitar el contacto sexual.

6. Dé por lo menos tres ejemplos de obsesiones con respecto al sexo y cómo evitarlo. Por ejemplo: *Me preocupa constantemente que mi (marido, esposa, pareja) vaya a tocarme, así que me mantengo siempre alerta para no dar la oportunidad de que eso suceda.*
7. Describa algunas de sus mayores pérdidas como resultado de su privación sexual. ¿Qué siente ahora con respecto a ellas?
8. ¿De qué forma ha mentido, ocultado o minimizado su aversión al sexo?
9. ¿De qué forma ha tratado de explicar, racionalizar o justificar sus sentimientos con respecto al sexo?
10. ¿De qué forma ha negado que tiene un problema?
11. ¿De qué modo sus sentimientos sexuales han afectado su autoestima?
12. ¿De qué manera ha tratado de manipular a los demás para no tener que ejercer su sexualidadl?
13. ¿A qué aficiones, intereses o amigos ha tenido que renunciar como resultado de su obsesión por evitar los temas sexuales?

SECCIÓN 3: LA IMPOTENCIA Y LA INMANEJABILIDAD

La impotencia

Impotencia significa ser incapaz de detener los sentimientos de aversión sexual a pesar de las consecuencias que eso provoca para usted. En una hoja de papel aparte, haga una lista con la mayor cantidad de ejemplos que pueda con respecto a la evitación sexual. Sea tan explícito y concreto como sea posible. Ejemplo: *Yo iniciaba deliberadamente una pelea con mi cónyuge para que no quedara la posibilidad de un acercamiento amoroso.* Comience con los ejemplos más antiguos y concluya con los más recientes. Al dar la mayor cantidad de ejemplos posibles, usted aumentará considerablemente la comprensión de su propia impotencia. Esa comprensión es esencial para la recuperación.

Usted no tiene que completar esto de una sola vez. Agregue tantos ejemplos como se le ocurran. Hágase ayudar por los demás mientras está elaborando la lista.

La inmanejabilidad

Además de ser impotentes ante la involuntaria aversión al sexo, muchas personas describen resultados negativos en su vida y sentimientos de que toda su vida es caótica, turbulenta y construida sobre falsos cimientos.

En una hoja de papel separada haga una lista con la mayor cantidad de ejemplos que pueda sobre de qué modo su vida se ha vuelto caótica, dañada o inmanejable a causa de su anorexia sexual. Ejemplo: *Mentí para escapar a una cita con un hombre que realmente me gustaba. Él lo descubrió, se enfadó y nunca volví a verlo.* Le sugiero otra vez que sea benévolo con usted mismo. Llame a su terapeuta o a los miembros de su grupo mientras confecciona la lista. Usted merece recibir ayuda.

Las consecuencias

Siempre que hay privación compulsiva, se debe pagar un precio. A eso le llamamos consecuencias. No siempre son obvias cuando se trata de la anorexia sexual. A continuación hay una lista de consecuencias que otros anoréxicos han referido como parte de su experiencia. Tilde las que sean aplicables a su persona.

___ 1. Pensamientos o sentimientos sobre suicidio
___ 2. Intento de suicidio
___ 3. Pensamientos o sentimientos homicidas
___ 4. Sentimientos de desamparo y de desesperación
___ 5. Sentimiento de que usted tiene dos vidas, una pública y una secreta
___ 6. Depresión, paranoia o miedo de enloquecer

___ 7. Pérdida de contacto con la realidad
___ 8. Pérdida de la autoestima
___ 9. Pérdida de objetivos en la vida
___ 10. Actuación contra sus valores y creencias
___ 11. Fuertes sentimientos de culpa y vergüenza
___ 12. Fuerte sentimiento de aislamiento y vergüenza
___ 13. Fuerte temor por el futuro
___ 14. Agotamiento emocional
___ 15. Notable pérdida o aumento de peso
___ 16. Problemas físicos (úlcera, hipertensión arterial, etc)
___ 17. Lesiones o violencia física
___ 18. Involucración en situaciones potencialmente violentas o peligrosas
___ 19. Trastornos del sueño
___ 20. Agotamiento físico
___ 21. Sentimientos de vacío espiritual
___ 22. Sentimientos de desconexión con usted y el mundo
___ 23. Sentimientos de haber sido abandonados por Dios o el Poder Supremo en el que usted crea
___ 24. Rabia contra Dios o su Poder Supremo
___ 25. Pérdida de fe en lo espiritual
___ 26. Riesgo de perder la pareja o el cónyuge
___ 27. Pérdida de la pareja o del cónyuge
___ 28. Aumento de los problemas maritales o de relación
___ 29. Pérdida del respeto por parte de la pareja o el cónyuge
___ 30. Problemas con los hijos

En una hoja de papel separada anote sus reacciones y sentimientos sobre estas consecuencias. ¿Cuál ha sido el impacto de la privación sexual en su vida?

Cómo encontrar un grupo

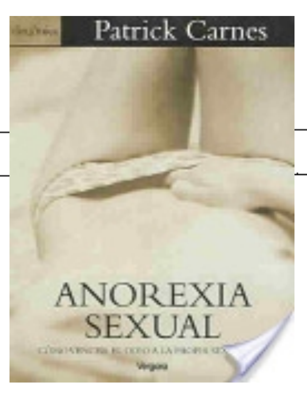
Otra parte importante del proceso de curación es encontrar un grupo de apoyo. Los anoréxicos sexuales son bienvenidos en todas las reuniones de SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous: Adictos Anónimos al Amor y al Sexo). En muchas ciudades, SLAA o una de las otras asociaciones contra la adicción al sexo patrocinan grupos sólo para anoréxicos.

RCA (Recovering Couples Anonymous: Parejas Anónimas en Recuperación) también es un magnífico foro para trabajar estos problemas. Deedee y Sandy encontraron indispensable el apoyo semanal de otras parejas en recuperación. Sandy señaló que ni él ni Deedee tenían un modelo de cómo debía ser la relación de una pareja. El único requisito para unirse a un grupo RCA es que uno de los integrantes de la pareja haya tenido alguna experiencia con los Doce Pasos, como los que adoptan Alcohólicos Anónimos, Jugadores Anónimos o Sobrealimentados Anónimos. Cualquiera de esos programas de codependencia califica, incluyendo Al-Anon, S-Anon (grupo de parejas de Adictos Anónimos al Sexo), CoAdictos Anónimos al Sexo (grupo de parejas de los Adictos Anónimos al Sexo) o Hijos Adultos de Alcohólicos Anónimos. Parejas Anónimas en Recuperación es una asociación receptiva y sustentadora que enseña a la gente cómo hacer para que los principios de los Doce Pasos funcionen en su vida. Si usted mantiene una relación estable, RCA puede hacer una contribución significativa a la curación sexual de ambos miembros de la pareja. Si usted no tiene una relación, puede ayudarlo en mucho cuando comience una.

Los terapeutas también tienen opciones de grupos de terapia para sus pacientes. Combinando un grupo de autoayuda como SLAA con un grupo de terapia, se optimizan las posibilidades de lograr un equilibrio. Tendrán que enfrentar temas como quiénes son, cómo era su familia y qué trauma y abuso no resuelto permanece aún en su

inconsciente. El propósito es superar el odio a la propia sexualidad. Lo que resta de este libro está dirigido a guiar al anoréxico sexual —y en realidad a cualquiera que desea una sexualidad sana— hacia el logro de un alivio. Pero para que esto suceda, necesitaremos todo el apoyo que podamos reunir.

125



Capítulo 5

EL SEXO COMO SALUD

Recapitulando sobre el sexo: rogamos fervorosamente por el ideal correcto, por guía en cada situación problemática, por cordura y por la fuerza para hacer lo adecuado.

El *Libro grande* de Alcohólicos Anónimos

El cambio. ¿Cómo se produce el cambio real? Usualmente sólo ocurre si el sistema cambia. Comprender cómo trabajan los sistemas ha revolucionado la forma en que consideramos el cambio. Nosotros confiamos en que los sistemas funcionen como se espera de ellos. El sistema solar. El sistema meteorológico. Los sistemas informatizados. Los sistemas arteriales. Ellos son predecibles y repetitivos. También la conducta es parte de algún sistema, predecible y repetitivo. Sin embargo, a veces un sistema de conducta no sirve para nosotros y necesitamos cambiarlo. A menos que comprendamos cómo funciona ese sistema, nuestros esfuerzos sólo pueden empeorar las cosas.

Observemos a la mujer que se casa tres veces con la misma clase de alcohólico violento. ¿Ella ha cambiado? Desde luego, ella ha cambiado de marido. Sin embargo su vida permanece atascada en muchos aspectos. La ironía es que cada vez que se volvía a casar lo

hacía esperando que las cosas fueran mejor. Deseaba realmente mejorar. Pero sucedía —como frecuentemente es el caso— que su siguiente marido era peor que el anterior. Parecía que, cuanto más intentaba mejorar, tanto peor iba su vida.

Los terapeutas llaman a esto "el cambio de primer orden", como en el aforismo "cuanto más cambian las cosas, más intactas permanecen". Esta mujer no ha cambiado el sistema en el cual está. Pero supongamos que va a un terapeuta en busca de ayuda y éste la anima a unirse a un grupo femenino. A la mujer esto le cuesta mucho porque desconfía de las mujeres. Pero en el grupo aprende que hay otras mujeres que son dignas de confianza. Decubre que muchas de las cosas que ella buscaba en los hombres podía obtenerlas en las mujeres. Compañía. Cuidado. Afecto. Se toma unas pequeñas vacaciones de sus citas con hombres. Comienza a comprender a su familia de origen. Se entera de que provenía de una familia de alcohólicos y que la forma en que se sentía atraída por los hombres le garantizaba parejas violentas y alcohólicas. Con la ayuda de otros, llega a la conclusión de que merece algo mejor. Su vida cambia. Su próxima pareja es totalmente diferente y mejor.

Cuando el sistema está fundamentalmente alterado, los terapeutas lo llaman "el cambio de segundo orden". Para lograr este tipo de cambio, las reglas del sistema deben cambiar. En un sistema informatizado, debemos cambiar la programación. En un sistema familiar, debemos cambiar las reglas de la familia. En los individuos, debemos cambiar las creencias. Mucha gente tiene problemas porque cree en ciertas soluciones. Cuanto más tratan de aplicar la solución que no sirve, más se atascan. Es otra manera de comprender la insania. Es insano seguir haciendo las cosas que no sirven. Pero es muy sistémico.[1]

La anorexia y la adicción son fenómenos de primer orden. Son predecibles, repetitivos y resistentes al cambio. Cuanto más tratan de parar los adictos, tanto más pierden el control. Cuanto más tratan

los anoréxicos de hacer que el sexo funcione para ellos, tanto más esquivo les resulta. Los miembros de la familia o las parejas que tratan de controlar y cambiar al anoréxico o al adicto empeoran las cosas. Recuerden que el exceso y la privación están anclados en un ciclo de vergüenza. Podemos cambiar las adicciones. Podemos hallar diferentes maneras de estar privados, pero el sistema esencial permanecerá intacto.

Stephen Covey describe el proceso de cambio en su clásico *Seven Habits of Highly Effective People* (*Los siete hábitos de la gente sumamente eficaz).*[2] Él señala que si nos concentramos en una conducta específica podemos lograr un cambio moderado. El cambio significativo sólo se produce si hay un cambio de paradigma. En otras palabras, el cambio de segundo orden se producirá si se modifica la programación. El sistema de creencias debe ser desmantelado y reconstruido. Cualquier terapia que se concentre sólo en el sexo o en una conducta específica y no involucre un cambio en la percepción fracasará.

Los anoréxicos creen en el control y en la seguridad. Sus creencias esenciales les dicen que sólo pueden confiar en ellos mismos a causa de su indignidad y de su falta de mérito para ser amados. Creen que el sexo es peligroso y que representa un alto riesgo, así que tratan de suprimirlo. Quieren intimidad pero temen que sea inalcanzable para ellos. Así que se concentran en evitar el abandono. Tienen una creencia disfuncional en relación con su propio sexo y con el sexo opuesto. Han sido programados para presentar ante el mundo exterior una apariencia invulnerable.

Los adictos al sexo creen que tienen que mantener relaciones sexuales, pero lo guardan en secreto a causa de su miedo. El miedo que experimentan hace que la necesidad de sexo sea aún más apremiante. Comparten con los anoréxicos las mismas ideas falsas acerca de los hombres, las mujeres y la intimidad. Tienen exteriores distintos pero el mismo lado oscuro. Las creencias esenciales los encajan en la misma vergüenza y en la convicción de su indignidad

fundamental. El anoréxico y el adicto deben enfrentar los temas esenciales a fin de experimentar el profundo cambio de paradigma. De otra manera sólo irán de una forma de obsesión a otra. O permanecerán atascados.

En las asociaciones de los Doce Pasos el cambio comienza con el Primer Paso. Cuando los anoréxicos admiten que no son capaces de cambiar por ellos mismos, que necesitan ayuda, dan un salto hacia el nuevo paradigma. La admisión de la impotencia socava la tiranía de las viejas creencias esenciales. Los anoréxicos aprenden que los demás cuentan y que no deben sobrellevar solos el cambio. Más aún, pueden recibir apoyo sin que esto signifique que son vulnerables al abuso o a la explotación.

Figura 5.1
El cambio de paradigma

Cambios de primer orden	Cambios de segundo orden
Los anoréxicos creen:	*La recuperación crea nuevas creencias:*
• Que son indignos y no merecen ser amados	• Que son valiosos y merecen ser amados
• Que no pueden depender de los demás	• Que los demás los ayudarán a satisfacer sus necesidades
• Que deben hacerse cargo de ellos mismos	• Que pueden recibir apoyo
• Que las relaciones los hacen vulnerables al abuso y a la explotación	• Que las relaciones no tienen que ser abusivas o explotadoras
• Que el sexo es aterrador	• Que el sexo puede ser seguro y apacible
• Que el sexo debe ser controlado y reprimido	• Que el sexo es una auténtica expresión del propio yo
• Que la intimidad y el sexo no pueden mezclarse	• Que el sexo funciona mejor cuando los vínculos son saludables

Alguna gente y aun algunos profesionales interpretan que la impotencia es desamparo. Temen que ese término sea como un permiso para la irresponsabilidad. Por el contrario, el Primer Paso es la admisión de que las viejas soluciones no sirven, por más que intenten aplicarlas. Un Primer Paso bien hecho es un increíble acto de coraje. Al mismo tiempo, el anoréxico acepta una tremenda vulnerabilidad y toma una extraordinaria responsabilidad al seguir una ruta que todavía está disponible: pedir ayuda. Todas las reglas dolorosamente aprendidas sobre seguridad, protección, perfeccionismo y control deben ser dejadas de lado. Los terapeutas experimentados llaman a esto una "intervención paradójica". Los anoréxicos no necesitan esforzarse. Eso es parte de su problema. Necesitan entregarse y confiar. La figura 5.1 ilustra el cambio de paradigma de las viejas reglas a las nuevas.

Hacia una sexualidad sana

En el centro del cambio paradigmático surgirá para los anoréxicos una nueva comprensión de su sexualidad. Aprenderán a ver el sexo como una auténtica expresión de ellos mismos que puede ser segura y apacible. También se enfrentarán con su mayor temor, que es combinar la intimidad y el sexo. Descubrirán que las relaciones sexuales realmente funcionan bien cuando existen vínculos sanos.

En este sentido, vemos más de un paralelismo con los trastornos alimenticios. Los sobrealimentados compulsivos y los anoréxicos alimenticios en recuperación no dejan de comer. Aprenden a comer de manera diferente. Aprenden sobre su relación emocional con la comida y de qué modo han hecho un mal uso de ella. Elegirán diferentes tipos de comida. Tendrán un plan alimenticio basado en lo más saludable para ellos. De hecho, de muchas maneras

nuestra actual conciencia sobre la comida saludable ha surgido de nuestra comprensión de los trastornos alimenticios.

Yo creo que de nuestra comprensión de los trastornos sexuales surgirá también una conciencia sexual. Los profesionales han estado titubeando durante muchos años sobre el modo de definir qué forma parte de la sexualidad sana. Hay decenas de miles de artículos de investigación sobre la naturaleza de los problemas sexuales. Hay miles de artículos sobre el funcionamiento físico sexual y cómo corregir las disfunciones, ya sean de naturaleza orgánica o no. Y hay mucho material disponible con respecto a las controversias que rodean a los temas relacionados con el sexo, como los derechos de los homosexuales, el feminismo, la educación sexual y la anticoncepción. Sin embargo, hay relativamente pocos profesionales que se hayan adelantado para decir: "El sexo sano se parece a esto".

Uno de esos espíritus pioneros es el investigador familiar James Maddock. Trabajando sobre las pautas desarrolladas bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud, Maddock construyó un modelo de sexualidad sana en la familia. Él identifica cinco factores clave:

- Una familia sana mantiene una interdependencia equilibrada de hombres y mujeres que son igualmente respetados y comparten el poder y el control.
- Una familia sana crea un equilibrio entre las fronteras que definen lo individual, permitiendo no obstante la intimidad física y emocional.
- Una familia sana facilita la comunicación que favorece —pero que también distingue— la alimentación, el afecto y el contacto erótico.
- Una familia sana ayuda a sus miembros a desarrollar los valores, los significados y las actitudes sexuales compartidas, y apoya a los individuos si difieren de ellos.

- Una familia sana se define a sí misma como un sistema sexual único que puede estar de acuerdo o no con la comunidad, la familia de origen y la cultura, pero que permanece conectada a esos grupos.

Pero aún más importante; Maddock ve a la familia como un medio ambiente en el que la sexualidad sana es enseñada, apoyada y alentada.[3]

La terapeuta sexual Ginger Manley ha definido de manera similar un modelo de sexualidad sana que se basa en la igualdad de los géneros, la capacidad y la integridad personal. Al escribir sobre salud sexual y recuperación de la adicción sexual, ella también subraya el papel de la intención y la espiritualidad. Ella describe el movimiento como alejado de la sexualidad "basada en la vergüenza", en la que el sexo existe en un continuo que va "de la aversión a la inmersión, o del "acting in" al "acting out". Dado que la vergüenza se basa en la deshonra, el nuevo modelo de salud sexual debería basarse en un sentido de honra; para decirlo en otras palabras, un sentido de autoridad y de conexión con uno mismo y con los demás. Manley considera que muchos de los componentes de Maddocki para una familia saludable son similares a los que aparecen en un grupo de apoyo de los Doce Pasos.[4]

Es interesante comparar el paralelismo en la percepción de Maddock y Manley sobre la sexualidad sana con las costumbres de los pueblos indígenas norteamericanos. Sharon Day, escribiendo sobre la sexualidad entre los pueblos tradicionales de Estados Unidos, destaca que las mujeres y los hombres eran igualmente valorados y autorizados. Su supervivencia dependía de ello. En segundo lugar, la diversidad sexual no sólo era tolerada sino también honrada. Los homosexuales eran literalmente un tercer género y se creía que ellos tenían especiales dones curadores. Todos los individuos eran respetados porque cada miembro de la tribu era importante.

Se honraba a todos los adultos y ellos eran activos en la crianza de los niños. De muchas maneras, éstos son los principios del nuevo paradigma descrito en el Capítulo 1. Un individuo puede efectuar un cambio no sólo en su paradigma sexual personal sino también en el próximo paradigma para todos nosotros.[5]

Para los anoréxicos existe un desafío. Tienen que reparar los déficit de su propia familia y de sus experiencias de vida. Necesitan una nueva "familia", o clan, o tribu, que los apoye en estos cambios. Es casi como volver a nacer en otra familia para reivindicar su sexualidad. Necesitan pasar por un proceso de reaprendizaje total con la ayuda de los miembros del nuevo clan y de los mayores, con un convenio o contrato diferente sobre los asuntos sexuales. Yo llamo a estos miembros del clan y a los ancianos "testigos imparciales".

Los testigos imparciales

El concepto del testigo imparcial apareció por primera vez en una novela de Robert Heinlein llamada *Stranger in a Strange Land (Extranjero en un país ajeno)* publicada en 1959. En este clásico de la ciencia ficción había una clase de funcionarios del gobierno llamados "testigos imparciales". Estos funcionarios tenían una memoria infalible y eran convocados para actuar como testigos en cualquier caso de contrato, desde un matrimonio a una cuestión comercial. La terapeuta especializada en traumas Alice Miller tomó prestado el concepto y lo aplicó a los supervivientes de traumas. La idea era que las víctimas buscaran testigos que supieran realmente qué les había pasado. Después esos testigos imparciales podían validar la experiencia de la víctima.

Por ejemplo, tengo una colega que me cuenta de una carta escrita por su abuelo. Se la había enviado a su hermana mencionándole su preocupación sobre la forma en que su nieta (mi colega) era

tratada. Lo que él escribió es también lo que mi colega recordó décadas después. La carta es el único objeto que conserva de su abuelo y la atesora con amor. Confirma la violencia que ella recordaba y valida su percepción de la realidad. Le dice que ella no está loca.

Un terapeuta puede ser un testigo imparcial. Después de una sesión con los padres del paciente, el terapeuta puede decirle a éste: "Cuando su padre le toma el pelo y le dice que sólo está bromeando, yo no le creo. Está siendo cruel y malicioso". El terapeuta valida la experiencia del paciente. Eso es lo que el paciente sentía, pero el padre negaba la realidad. Un testigo imparcial es una persona que puede decirnos la verdad. Puede referirse a hechos del pasado o a algo que sucede en el presente. A veces creo que la salud mental de la gente está directamente relacionada con el grado en que se rodean de "los que hablan con la verdad". La salud mental es un compromiso con la realidad a toda costa.

A causa de la sobrecargada naturaleza de la conversación sobre la sexualidad, los anoréxicos en recuperación necesitan crear una comunidad de gente que los apoye y sea sincera con ellos. El proceso de curación descrito en este libro funciona mejor con los testigos imparciales. Ellos pueden ser:

- un terapeuta
- un grupo de tratamiento o una comunidad terapéutica
- un padrino
- un familiar de confianza
- un pastor de confianza
- amigos
- compañeros miembros de grupos de los Doce Pasos
- compañeros anoréxicos

Y, si tenemos una relación estable, nuestra pareja. Yo creo que en las relaciones podemos subsanar nuestros déficit. Podemos ser alimentados

por nuestra pareja sin que se convierta en un padre sustituto. La alimentación genuina de un ser amado puede ser muy útil para compensar el abandono y el abuso del pasado.

Las dimensiones de la salud sexual

Este libro presenta ahora un programa para explorar su sexualidad. El programa está compuesto por doce dimensiones de experiencia sexual. Estas dimensiones representan los principios descritos anteriormente como elementos básicos del nuevo paradigma: mutualismo e igualdad; respeto y dignidad individual; compromiso con las relaciones amorosas no abusivas, no violentas y no explotadoras que aportan significado a la vida. Esas doce dimensiones son las siguientes:

Las dimensiones de la sexualidad sana

1. La alimentación. La capacidad para recibir afecto de los demás y cuidarse uno mismo.
2. La sensualidad. La atención de los sentidos físicos que crea la presencia emocional, intelectual, espiritual y física.
3. La imagen de uno mismo. Una autopercepción positiva que incluye el abarcamiento de su yo sexual.
4. La definición de uno mismo. Un claro conocimiento de uno mismo, tanto positivo como negativo, y la capacidad para establecer fronteras y expresar necesidades.
5. La comodidad. La capacidad para sentirse cómodo con uno mismo y con los demás con respecto a los asuntos sexuales.
6. El conocimiento. Una base de conocimiento sobre el sexo en general y sobre los propios y únicos patrones sexuales.

7. La relación. La capacidad para tener intimidad y amistad tanto con los del mismo sexo como con los del sexo opuesto.
8. La pareja. La capacidad de mantener una relación interdependiente e igualitaria, que sea íntima y erótica.
9. El sexo no genital. La capacidad para expresar emocional y físicamente el deseo erótico sin el uso de los genitales.
10. El sexo genital. La capacidad para expresar libremente sentimientos eróticos con el uso de los genitales.
11. La espiritualidad. La capacidad para conectar el deseo sexual y la expresión del valor y el significado de nuestra vida.
12. La pasión. La capacidad para expresar sentimientos profundos de deseo e intención acerca de la experiencia de nuestro propio yo sexual, de las relaciones y de la intimidad.

He descrito estas dimensiones en mi libro *Don't Call It Love*. En ese entonces había ocho dimensiones. Después me di cuenta de que lo que muchos profesionales estaban describiendo como sexo sano coincidía con los principios de vida de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y de otros programas relacionados, así que extendí mis ocho dimensiones a doce. Gente en recuperación de los tipos más variados me pregunta: "¿Qué es el sexo sano?". Descubrí que si también ellos aplicaran los principios de los Doce Pasos a su sexualidad, su experiencia sexual se transformaría. Además, integrar esos principios en su vida sexual causaría la curación en otros aspectos de su vida. Pronto llegué a la conclusión de que probablemente esa idea podía ayudar a mucha gente. Años de experiencia han demostrado ahora que esto es cierto. Y sé que los Doce Pasos funcionan para los anoréxicos sexuales. (En el Apéndice 1 se ofrece un molde que demuestra que las doce dimensiones de la sexualidad sana concuerdan y se interrelacionan con las doce estrategias de apoyo para cambiar nuestros paradigmas sexuales y con los principios de los Doce Pasos).

Cada uno de los siguientes capítulos se concentra en una dimensión específica de la curación sexual. Las actividades al final de cada capítulo ayudan a fomentar esa específica dimensión de sexualidad sana en su vida. Cada capítulo le solicita que planifique cómo realzar su sexualidad en las próximas semanas y en los meses venideros por medio de esas actividades. Si usted tiene una pareja, ésta puede involucrarse en el proceso. El juego de escalas de autoevaluación al final de cada capítulo puede ser hecho individualmente o en pareja. Cuando haya completado los doce capítulos, también habrá clarificado y definido un plan personal para una sexualidad permanente y gratificante.

A continuación se exponen algunas formas en que la gente ha usado estos materiales:

- Algunas parejas han usado los materiales en reuniones con los terapeutas y padrinos de apoyo.
- Algunas personas han usado los materiales como parte de su trabajo en el grupo de los Doce Pasos para anorexia sexual.
- Algunas personas han usado los materiales como parte de un grupo compartido de los Doce Pasos o un grupo de responsabilidad.
- Algunas personas han usado el material simplemente hablando con la gente de su red de apoyo.
- Algunos grupos de los Doce Pasos para la recuperación de la adicción sexual lo han usado para trabajar en las reuniones y los retiros en curso.
- Algunos grupos de parejas, tales como Parejas Anónimas en Recuperación, han usado los materiales en una serie de reuniones sobre sexualidad.
- Algunas instituciones de tratamiento han usado los materiales como parte del tratamiento, atención posterior y atención prolongada.

- Algunos grupos de parejas, parejas y personas que no están en recuperación, también han usado estos materiales.

Hay muchas maneras de usar este proceso siempre que usted cuente con el apoyo y la sinceridad de sus testigos imparciales a lo largo del camino. Sin embargo, sin esos esfuerzos el cambio de segundo orden no se producirá.

Hay algunas cosas que yo desearía que usted recordara antes de seguir adelante. En primer lugar, usted no tiene que hacer esto a la perfección. Para usar una frase que es familiar para la gente en recuperación, "es el progreso, no la perfección, lo que cuenta". En segundo lugar, leer el libro solamente será sólo moderadamente útil. Cuando haga los ejercicios de manera compartida con sus testigos imparciales aparecerá la verdadera ayuda. Y, finalmente, cuando la marcha se haga dificultosa y se sienta como si el esfuerzo fuera demasiado, recuerde que usted no hace esto sólo por usted mismo. Todos necesitamos formar parte del cambio de paradigma. Nosotros lo necesitamos. No desista. Ahora no.

139

Segunda Parte

Capítulo 6

Patrick Carnes
ANOREXIA SEXUAL

LA ALIMENTACIÓN

La "alimentación" —entendida como la capacidad y voluntad de encargarnos de nosotros mismos y aceptar el cuidado y la bondad de los demás— es el fundamento absoluto sobre el que se basan la reivindicación y la creación de una sexualidad sana. Es como tener la llave para abrir la cerradura de una puerta. Para ser "alimentados", primero debemos abrir la puerta y después abrirnos nosotros mismos a esa posibilidad. Sin embargo, si hemos estado viviendo una vida basada en la privación y sintiéndonos cómodos en ella, abrir esa puerta y pasar por ella puede ser muy difícil. Aceptar la vida como privación excluye la apertura a la alimentación. Aun más, si tenemos dificultad para alimentarnos nosotros mismos o permitir que otros lo hagan, también tendremos dificultades con el sexo. Neguemos la alimentación y también negaremos nuestra sexualidad. La sexualidad sana es, por definición, "alimentación", para nosotros y para nuestra pareja.

Lamentablemente, muchos de nosotros hemos tenido muy poca experiencia en aceptar la alimentación o alimentándonos a nosotros mismos; hasta es posible que nos haya costado mucho reconocer la alimentación. La figura 6.1 ofrece algunos ejemplos de formas en las que podemos alimentarnos a nosotros mismos y a los demás.

LA HISTORIA DE RACHEL

Rachel es madre de cuatro hijos y es anoréxica sexual. Antes de su matrimonio, tenía una larga historia de repetición de relaciones en las que los hombres la explotaban, la degradaban y abusaban de ella.

Con el paso de los años, Rachel "aprendió" que era indigna y que no merecía consideración. Se cuida muy poco y no permite que otros lo hagan. En cambio, vive para cuidar a su marido y a sus hijos y para satisfacer sus necesidades: ellos son su vida. Rachel cree realmente que no merece una vida mejor, o una vida propia de cualquier tipo.

La relación de Rachel con su marido estaba llena de altercados. Finalmente buscó terapia y tratamiento porque, en mitad de una de sus discusiones, ella lo golpeó fuertemente en un costado de la cabeza y le rompió el tímpano. Este incidente la impresionó tanto —no podía creer que realmente hubiera golpeado y herido a su marido— que finalmente le hizo darse cuenta de que estaba totalmente fuera de control.

La presión que se crea por vivir sólo para los demás y no cuidarse realmente uno mismo —en otras palabras, vivir en estado de privación— debe ser liberada de alguna forma. En el caso de Rachel, tomó una forma violenta.

A pesar de vivir en una situación tan desesperante, durante mucho tiempo Rachel había estado aplazando la terapia. Se decía que no podía permitírselo. Siempre había evitado gastar dinero en sí misma, pensando sólo en las necesidades de sus hijos. Cuando finalmente buscó ayuda, su intención era hacer terapia sólo una semana porque simplemente no se consideraba merecedora de recibir una ayuda más prolongada. Y es que el cuidado de sí misma no formaba parte del repertorio de Rachel.

Figura 6.1
Ejemplos de "alimentación"

Aceptar "alimentación" de los demás	*Aceptar "alimentación" sexual de los demás*
• Permitir que alguien le prepare una comida especial o lo invite a cenar • Obtener ayuda en un proyecto del cual usted es responsable • Hacerse dar un masaje • Permitir que un terapeuta o un médico lo ayuden • Permitir que un amigo organice una fiesta en su honor • Permitir que un amigo lo invite a ir al cine	• Aceptar los cumplidos sobre su aspecto y su atractivo • Estar dispuesto a recibir un masaje erótico • Pedir ayuda en asuntos sexuales • Estar dispuesto a recibir apoyo de gente de su mismo sexo • Permitir que su pareja organice/prepare un acontecimiento sexual • Permitir que su pareja lo apoye cuando enfrenta desafíos sexuales
"Alimentarse" a sí mismo	*"Alimentarse" a sí mismo sexualmente*
• Hacer una siesta cuando lo necesite • Escuchar su música favorita • Caminar junto a un lago o un arroyo y sentarse en la orilla • Ahorrar y comprar algo que realmente quiere • Hacer algo para que su cama o su dormitorio sean más confortables • Buscar un lugar apacible para hacer de él su favorito • Preparar su comida favorita • Dormir	• Comprar y usar ropa que lo hagan sentir atractivo y erótico • Tocarse a sí mismo en forma suave y acariciadora • Pedir cosas que le resultan placenteras • Explorar nuevas formas de expandir su conciencia sexual

Las cuatro creencias básicas

Cuando era niña, Rachel, como tanta gente que lucha con la anorexia sexual y con la adicción sexual, aprendió un conjunto de creencias básicas, o esenciales, que ahora forman parte central de su mundo de adulta. Como se describe en el Capítulo 2, cada creencia esencial contribuye a la desconexión entre el mundo interior que ella vive, con su dolor y su vergüenza, y la imagen exterior que proyecta para mantener en secreto su mundo interior.

La primera de esas cuatro creencias básicas —*Fundamentalmente soy una persona mala e indigna*— estructura los cimientos emocionales del mundo de Rachel. Cuando era niña, las necesidades, los deseos y los logros de Rachel eran regularmente ignorados o desvalorizados, y debido a esas experiencias llegó a la conclusión de que no era una persona que valiera la pena; predominaron entonces los sentimientos de inadecuación y de fracaso. Inconscientemente, ella aceptó la humillación y la degradación considerándolas justificadas y pensando que las merecía.

Rachel, y otros en las mismas circunstancias, esconden su realidad interior ante el mundo. Para hacerlo, crean una fachada de "normalidad" que disfraza su profundo sentido de inadecuación. Hasta pueden parecer vanidosos y llenos de exagerada presunción. Para el mundo exterior, Rachel es perfecta, cariñosa, madre y esposa sacrificáda; sin embargo, en su interior, sufre profundamente. La fachada que ha creado está en abierto contraste con su conducta contraproducente y degradante.

La segunda creencia —*Nadie me amará tal como soy*— también favorece la existencia de un mundo secreto. Rachel cree que si se conociera la verdad con respecto a ella, todos la abandonarían. En consecuencia, vive en un constante temor de ser vulnerable o dependiente de los demás. Se percibe a sí misma como tan mala que cree que todo lo que va mal es culpa de ella. Asume responsabilidad por todos los sufrimientos de los seres queridos. Aunque aparenta

ser cariñosa y amable, Rachel se ha vuelto personalmente inalcanzable. La gente de alguna significación en su vida se siente separada, excluida, inútil y abandonada. Esta conducta contradictoria los confunde enormemente. ¿Cómo explicar esos sentimientos y el hecho de que ella parezca poner en primer lugar las necesidades y los deseos de los demás?

La tercera creencia —*Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás*— representa la fuerza conductora en la vida de Rachel. Básicamente, Rachel no se siente amada y se considera indigna de ser amada; esto significa que sus necesidades no serán satisfechas. La rabia que eso produce (y que se manifiesta en los violentos estallidos con su marido) ha sido internalizada como depresión, resentimiento, autocompasión y quizá sentimientos de suicidio. Esta rabia por las necesidades que en el pasado no fueron satisfechas impide la posibilidad de que ella exprese sus necesidades, pues presiente que va a ser rechazada. En consecuencia, simula que no quiere ni necesita nada a nivel humano. Rachel es poco clara a propósito con respecto a sus intenciones en las relaciones, lo que crea un tipo de conducta de seducción; es decir, trata de ser reafirmada o querida sin expresar que lo necesita, siempre para evitar el rechazo.

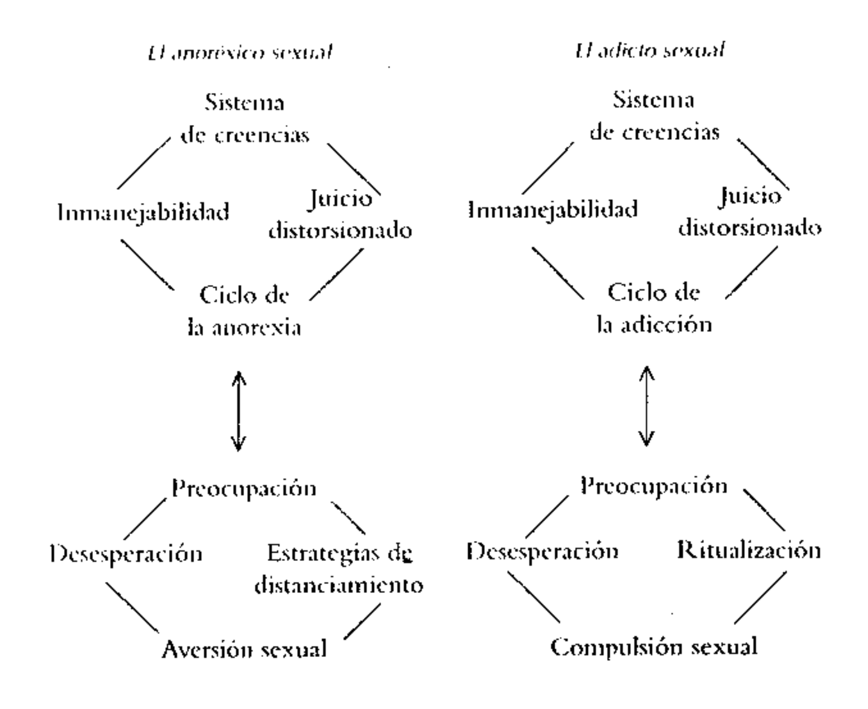
La última creencia —*El sexo es mi necesidad más aterradora*— crea la revulsión obsesiva del anoréxico sexual por el sexo. (La última creencia básica del adicto sexual es justamente lo opuesto. Dice: "El sexo es mi necesidad más importante". Entonces, a causa de esta necesidad, se produce el "acting out" sexual compulsivo del adicto al sexo). A partir de estas creencias básicas crece un ciclo repetitivo de autoprivación, un hábito excesivo de ascetismo, de sacrificio y de proveer a los demás. La figura 6.2 ilustra las creencias básicas y el ciclo anorexia sexual-adicción sexual.

La "alimentación" —entendida como la capacidad y voluntad de hacernos cargo de nosotros mismos y de aceptar el cuidado y la bondad de los demás— no sólo es el fundamento absoluto sobre el

Figura 6.2

Las creencias básicas y el ciclo anoréxico sexual/adicto sexual

El anoréxico sexual	El adicto sexual
Cuatro creencias básicas 1. Fundamentalmente soy una persona mala e indigna. 2. Nadie me amará tal como soy. 3. Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás. 4. El sexo es mi necesidad más aterradora.	*Cuatro creencias básicas* 1. Fundamentalmente soy una persona mala e indigna. 2. Nadie me amará tal como soy. 3. Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que depender de los demás. 4. El sexo es mi necesidad más importante.



que descansa la reivindicación y la creación de una sexualidad sana, sino que también inicia el desmantelamiento de las cuatro creencias básicas. En primer lugar, si alguien me ama y me cuida, yo no puedo ser indigno de amor y una mala persona. En segundo lugar, la persona que me ama sabe quién soy, y aun así me ama. En tercer lugar, yo realmente quiero ser "alimentado" y que se satisfagan mis necesidades, y aquí hay una persona que me ama y de quien me encuentro dependiendo para lograr amor y "alimentación". Finalmente, como comienzo a experimentar la sexualidad en su nivel más básico de alimentación, descubro que no es tan aterrorizante como había pensado.

Es importante notar una vez más que las enfermedades de anorexia sexual, bulimia sexual y adicción sexual pueden ser consideradas como un continuo de conductas. Los anoréxicos tienen formas de "acting out", así como a veces los adictos sexuales las tienen de "acting in" al negarse a sí mismos la actividad sexual. De hecho, mucha gente que tiene lo que se llama adicción sexual encaja en la categoría media de la bulimia sexual, fluctuando entre el exceso y la negación sexuales. Nadie encaja únicamente en una categoría, de ahí el concepto de un continuo de conductas (ver figura 6.3),

El "programa de antialimentación" de nuestra cultura

Hemos alcanzado ahora el *quid* del dilema. A fin de ser alimentados por alguien o alimentarnos a nosotros mismos, tenemos que tener alguna noción de que somos dignos de eso, que lo merecemos. Debe existir algún tipo de "permiso interior" para que recibamos alimentación. Rachel necesita alimentación desesperadamente, pero permitir que se la alimente va contra sus creencias fundamentales sobre ella misma como persona.

La lucha de Rachel con la alimentación es sintomática de un problema social más amplio: la existencia de un "programa antialimentación". Este programa enseña a los hombres a llevar una vida dura, a sacrificarse, a mantener apretado el labio superior, a no reaccionar emocionalmente (o al menos a no mostrar las emociones) y a resistir a toda costa; a las mujeres les enseña a anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias.

Sin embargo, las mujeres tienen realmente una ventaja sobre los hombres si hablamos de la capacidad de alimentar y aceptar alimentación, porque a ellas se las alienta culturalmente a vincularse con los demás y a alimentarlos. Se les enseña que las relaciones son importantes, lo mismo que tener y expresar sentimientos.

Pero las mujeres también son atrapadas en la trampa cultural. A causa de la diferencia entre el poder que detentan los hombres en esta cultura y el que tienen las mujeres, es más probable que ellas sean traumatizadas, victimizadas y explotadas. (Como he comentado en el Capítulo 1, actualmente las mujeres norteamericanas tienen una posibilidad de sólo el 50 por ciento de vivir sin ser atacadas

Figura 6.3
El continuo de las conductas

Anorexia sexual	Bulimia sexual	Adicción al sexo
		"Acting out"
"Acting in"		

sexualmente alguna vez.) Cuando hemos sido victimizados o asaltados, tendemos a considerarnos como defectuosos y sin mucho valor. Esto, a la vez, puede dañar nuestra capacidad para aceptarnos, lo que interfiere con nuestra capacidad de alimentar y ser alimentados.

Las mujeres también resultan perjudicadas por el simple hecho de crecer en esta cultura que sistemáticamente desvaloriza y niega (tanto implícita como explícitamente) su valor como seres humanos. Al final las mujeres tienen la impresión de que simplemente no valen lo mismo que los hombres —y que no son merecedoras de mucho— excepto cuando los hombres las persiguen para iniciar una relación.

Entre paréntesis, yo creo que la desvalorización de las mujeres es la razón por la cual durante tanto tiempo se les ha enseñado a no tener relaciones sexuales con los hombres hasta estar casadas o, al menos, hasta que no estén en una relación estable a largo plazo. Por ejemplo, a veces las mujeres tienen la experiencia de vivir su sexualidad con un hombre que creen interesado en ellas, para descubrir después lo contrario. Y aquí hay una trampa porque puede ser difícil que una mujer sepa cuándo está interesado un hombre: ¿sólo quiere sexo o realmente la respeta como persona? Es una doble incógnita difícil de desvelar. Una mujer debe adivinar las intenciones del hombre porque no sabrá si el hombre la valoriza por algo más que el sexo hasta que haya tenido relaciones con él; y entonces, si descubre que él no la valoriza, es demasiado tarde. En una cultura que desvaloriza y niega el poder a las mujeres, algunas deciden usar el sexo como una forma de reafirmar su poder. Pero aquí sucede que el sexo se ha convertido en una moneda de curso corriente. El sexo se "comercia" para tener acceso a la "moneda" de los hombres: dinero, poder, prestigio. Mientras las relaciones hombre-mujer no estén construidas sobre el mutualismo, estos problemas continuarán.

Las mujeres reciben también un mensaje que les dice que es importante que pongan sus necesidades en un segundo plano con respecto a las de aquellos que están en su vida, particularmente sus cónyuges e hijos, y este mensaje abre la puerta a una vida desprovista de cuidado propio o de alimentación. La autoprivación puede convertirse en una forma de vida. Este mensaje refuerza la lucha de las personas como Rachel.

Es importante no subestimar lo fácilmente que uno puede, con el tiempo, aclimatarse a una vida como ésta. Por ejemplo, recuerdo cuando asistía a terapia. El consultorio de mi terapeuta tenía una ventana orientada hacia el sol, y la luz solar que se derramaba en el cuarto me daba en la cara. Para que no me diera en los ojos, comencé a torcer la cara y el cuello. Cuando estábamos casi al final de la sesión, yo estaba inclinado sobre la silla en una posición increíblemente incómoda.

En ese momento, mi terapeuta dijo: "Pat, por favor. ¡Basta! Mueve la silla. Yo quería ver hasta dónde ibas a soportar esto. ¿Eres consciente de que has estado tan concentrado, tan inmerso en tu trabajo, que has aguantado una posición extremadamente incómoda? Si hubieras tenido conciencia de ti mismo sólo un momento, no podrías haber dejado de notar tu incomodidad. Todo lo que necesitabas era mover la silla medio metro a tu derecha, y el sol no te habría dado en los ojos".

Me chocó en ese momento comprobar lo concentrado que había estado fuera de mí mismo y vi que en otros aspectos de mi vida hacía lo mismo. Estaba dispuesto a descuidar mi propia comodidad y a no prestar atención a mis necesidades porque en mi familia había aprendido a tolerar la incomodidad y a no prestar atención a mis propias necesidades. En cierta medida todos hacemos lo mismo, pero no hasta el punto que lo hacen aquellos que vivieron en familias descuidadas.

Los efectos de la negligencia

Si los niños son descuidados, si su alimentación fundamental y sus necesidades de supervivencia no son atendidas, no aprenderán a hacerse cargo de sí mismos. La negligencia sufrida en la niñez también puede ser el origen de problemas futuros con falta de alimentación desde dentro y desde fuera, diversos tipos de privación y anorexia sexual.

Permítame presentar otro ejemplo. Jake se crió en una zona rural durante la primera guerra mundial. Su padre estaba en Europa y su madre atendía la granja. Como resultado, ni Jake ni sus hermanos recibían mucha atención, no por maldad sino porque simplemente no había tiempo suficiente para ello.

En esas circunstancias, Jake tenía mucho tiempo para él mismo y con frecuencia se metía en situaciones difíciles. Él no sabía cómo cuidar de sí mismo porque ningún adulto le había mostrado cómo hacerlo *encargándose de él*. Posteriormente Jake aprendió que la única manera de empezar a sentirse mejor era hacerse responsable de sí mismo. Si él no lo hacía, nadie lo haría. Nadie iba a ayudarlo a no meterse en problemas. Pero esa situación también le hizo sentir que de alguna manera él no merecía que alguien se encargara de él. No era lo bastante bueno, o lo bastante digno, para merecer recibir el cuidado que quería y necesitaba.

Otra reacción posible a la negligencia —el otro extremo del continuo— es el sentimiento de "tener derecho". Los adultos que "tienen derecho" creen que simplemente merecen cualquier cosa que quieran. ¡La vida se la debe! Esperan que los demás sepan qué quieren, en qué están pensando, qué necesitan.

Esta creencia puede tener dos causas. La primera, que cuando eran niños tal vez nadie se haya hecho nunca cargo de ellos y por eso nunca aprendieron a cuidarse a ellos mismos. Entonces, el meollo de su problema reside en que nunca aprendieron a pedir

alimentación o que ni siquiera supieron que la alimentación era una opción para ellos. El resultado más frecuente es que nunca aprendieron a cuidar de ellos mismos. Entonces se limitan a esperar que se les prodigue ese cuidado, confiando en que cualquier cosa que les haga falta llegará de algún otro. La otra causa de creer que se tiene derecho es el cuidado excesivo. Cuando los padres hacen mucho por sus hijos, dándoles todo lo que quieren, ellos nunca aprenderán a hacer mucho para ellos mismos. Una vez que crecen y salen al mundo, no tienen la capacidad de cuidar de ellos mismos. Tampoco saben cómo alimentar a los demás, pero se sienten más que felices aceptando su cuidado. Nuevamente, ellos creen que *tienen derecho* a eso. Además, los niños alimentados en exceso realmente experimentan un alto grado de invasión por parte de sus padres, lo que se traduce más adelante en dificultades para establecer límites en su vida. El niño nunca aprende a protegerse a sí mismo diciendo, por ejemplo: "No, yo no quiero hacer eso" o "No, yo no necesito eso" porque los padres continuamente hacen lo que ellos quieren para (o al) el niño.

Es interesante señalar que los niños de algunos hogares pueden mostrar este sentido de derecho como resultado tanto de la negligencia como del cuidado excesivo. Por un lado, todas sus necesidades materiales y sus deseos pueden ser cubiertos sin esfuerzo de su parte. Por otro lado, a menudo se les niegan los vínculos emocionales y los ejemplos de los adultos. Esto se debe tanto a imperativos culturales, como la reserva, el decoro y la formalidad, como a haber sido criados por personal doméstico.

Una excelente fuente de información adicional sobre los problemas del derecho y de la negligencia es el libro *Emotional Incest Syndrome (El síndrome del incesto emocional)* de Patricia Love. Love describe de qué forma los problemas relacionados con el derecho y la negligencia pueden ocurrir dentro de la misma familia. En esos casos, un niño es elegido como el "especial", mientras que a los

demás se los descuida. Como resultado, todos ellos tienen problemas, pero por razones opuestas.

Ya sea que estén privados, descuidados o se sientan con derecho, o una combinación de las tres cosas, el resultado es el mismo. Esta gente no sabe cuidarse a sí misma ni pedir ayuda. Hay un viejo chiste de Al-Anon sobre cómo reconocer a una persona que creció en una familia disfuncional. Habla de una persona que va a la tienda de comestibles a comprar un solo artículo y no lo encuentra; en lugar de preguntar dónde está, camina arriba y abajo por los pasillos hasta que finalmente encuentra el producto que deseaba, perdiendo mucho tiempo y esfuerzo en el proceso. Para mucha gente está bien pedir ayuda. Muchos de nosotros diríamos que, por supuesto, está bien que alguien nos ayude diciéndonos que el pimentón está en el pasillo siete. Es sólo un pequeño acto de alimentación. Pero pensemos en esto: si ni siquiera preguntamos a alguien dónde está el pimentón, ¿cómo podremos decir a nuestra pareja que necesitamos que se satisfagan nuestras necesidades sexuales?

Cuando estoy trabajando con un paciente y realmente quiero descubrir lo que pasa con su familia, le pregunto qué ayuda recibió. La respuesta a esta simple pregunta revela una amplísima información sobre el pasado y el presente. Por ejemplo, en mi propia familia, cuando yo pedía ayuda la recibía, pero sólo con una conferencia previa sobre el hecho de que, en primer lugar, si yo había tenido que pedir ayuda era porque yo no hacía nada bien. Si aquello hubiera sido bien hecho, se me decía, yo no habría tenido que pedir ayuda. Por supuesto, más adelante simplemente dejé de pedir.

Un paciente mío a quien llamaré "Jim", describió un patrón de su niñez diferente pero igualmente destructivo.

Esta situación se producía con regularidad. Por ejemplo, yo tenía un proyecto escolar, para completar el cual necesitaba ayuda. Yo hablaba con mis padres bastante antes de la fecha de presentación y pedía ayuda. "Trabajaremos el sábado", me decían. El sábado llegaba y

surgía algo. Ellos no lo podían evitar y decían: "Lo haremos el domingo por la noche". Pero el domingo por la noche aparecía algo que se interponía y la ayuda era postergada para el siguiente fin de semana. Pero ese fin de semana salían fuera de la ciudad. "Tranquilo", me decían, "ya lo vamos a hacer. No te preocupes, todavía tenemos una semana para trabajar en eso." El siguiente plan era trabajar en el proyecto el lunes por la noche, pero entonces el jefe pedía a papá que trabajara hasta tarde y mamá me decía que estaba muy ocupada. Finalmente, es miércoles por la noche, el proyecto vence el viernes, y esta comedia se ha estado representando durante casi cuatro semanas. Pido ayuda desesperadamente pero mis padres me gritan: "¿Por qué esperaste hasta el último minuto? Podrías haber estado trabajando en esto todo este tiempo. Ahora va a traer una cantidad de molestias para todos. Tenemos que dejar todo de lado para ayudarte y todos los demás tienen que sufrir a causa de tu incapacidad para planear bien tus cosas".

En esos años, ¿qué lección aprendió Jim? Que pedir ayuda significa crearse problemas y, aún peor, tampoco recibir la ayuda que él necesita. Además, Jim decidió que no tiene sentido pedir ayuda o confiar en la gente cercana a él.

Si no podemos confiar en los demás, incluida la pareja, el sexo no funciona, *a menos* que convirtamos a la otra persona en un objeto, lo que en el mejor de los casos puede conducir a una relación difícil, si no a una adicción, como vamos a ver.

Convertir a alguien en un objeto

Cuando pedimos ayuda, estamos abiertos, emocionalmente vulnerables y dependientes de otra persona. El rechazo es una posibilidad siempre presente. Sin embargo, si vemos a los demás como objetos, no podemos ser rechazados. Tenemos el control de la situación y no

tenemos por qué depender de ese "objeto". Y, aún más importante, no quedamos emocionalmente vulnerables.

Entre paréntesis, así es como enseñamos a la gente a ser adictos. Cuando crecemos en familias donde los demás no nos prestan atención, aprendemos a no confiar en nadie. Y si no podemos confiar en que otra gente nos dé lo que necesitamos, entonces comenzamos a buscar cosas en las que podemos confiar; lo que tienen el alcohol, el sexo, la comida, el juego, la conducta de alto riesgo, etcétera, es que nos liberan (aunque sólo hasta cierto punto, ¡por supuesto!). Vista de esta manera, la adicción es una relación patológica con una experiencia de alteración de carácter.

En las relaciones sanas, los que están involucrados se relacionan mutuamente. Así es como aprendemos a ser interdependientes. En las relaciones adictivas, la gente se relaciona con una experiencia: la droga, la prostitución, el acto sexual. Aunque haya otro ser humano involucrado, como es el caso en la prostitución, por ejemplo, el otro está convertido en un objeto, no es visto como una persona. No hay exigencias. Pones tu dinero sobre la mesa, obtienes lo que fuiste a buscar y te marchas.

El sexo sano requiere una transacción basada fundamentalmente en la relación. Buscar respuestas fisiológicas con una prostituta, por ejemplo, puede que lo haga sentir mejor temporariamente, pero nunca satisfará las profundas necesidades de intimidad y vinculación que hay en su alma. De muchas maneras, la adicción puede clasificarse como el fracaso del acto de vincularse.

La sexualidad sana requiere entrega

Además de creer que somos dignos de ser alimentados, la sexualidad sana también requiere que tengamos la voluntad y la capacidad de "entregarnos", de estar abiertos a la alimentación.

La entrega requiere el abandono del control. Los supervivientes de traumas —aquellos que crecieron en hogares en los que existió el abuso de drogas, físico o emocional— experimentaron con regularidad circunstancias en las que el nivel de ansiedad era muy alto. Todos aprendieron que no era seguro confiar en los demás. Dado que la vida es tan azarosa y caótica, la "solución" hacia la cual se vuelven usualmente los miembros de tales familias es tratar de controlar todo lo posible las cosas. La necesidad de controlar puede crecer también en las familias rígidas y con reglas estrictas. Cuando aprendemos de niños a tratar de controlar todas nuestras circunstancias e interacciones con los demás, es natural trasladar este enfoque a nuestra vida y a nuestras relaciones como adultos.

Cuando no somos alimentados siendo niños, vivimos con un alto nivel de ansiedad; una respuesta a la ansiedad es tratar de controlar. Esto es lo que el descuido hace con los niños. Como ya hemos visto, una familia puede ser rígida y negligente a la vez. El hecho de que alguien cuide de nosotros no garantiza que alguien nos quiera: el apoyo emocional puede estar ausente.

Habiendo crecido en una familia emocionalmente violenta y negligente, Rachel aprendió a hacer todo lo que podía para controlar su medio ambiente y obtener lo que necesitaba. Sin embargo, hacer constantes intentos en nuestra vida por controlar todas las situaciones y a los demás a fin de obtener lo que necesitamos, excluye la posibilidad de recibir alimentación. El control y la alimentación se excluyen mutuamente, como nos lo demuestra la vida de Rachel.

El sexo sano sólo es posible cuando estamos bien preparados para hacer cosas buenas para nosotros mismos y permitir que los demás hagan cosas buenas para nosotros. El sexo sano requiere que nos entreguemos, que permitamos el contacto y los sentimientos, que respondamos y demos a los demás. Si durante años hemos vivido imposibilitados de aceptar alimentación de los demás o de

nosotros mismos, simplemente no existe la varita mágica que nos asegure la capacidad para alimentar y ser alimentados requerida para el sexo sano. Si no podemos abandonar el control, no nos permitimos rendirnos a este proceso de cambio.

Sin embargo, las creencias básicas profundamente atrincheradas no pueden ser puestas a un lado instantáneamente. Decirlo no quiere decir hacerlo; para ello necesitamos el conocimiento de nosotros mismos para comprender qué está sucediendo y mucho trabajo para hacer los cambios necesarios.

La alimentación como un tema del primer paso

Muchos anoréxicos sexuales con los que he trabajado consideran que el viaje de curación comienza cuando reconocen que tienen un problema y que su vida se ha vuelto inmanejable como resultado de ese problema. Éste es el Primer Paso de todos los programas de los Doce Pasos.

El primer acto de apertura, de vulnerabilidad, es reconocer el problema. Al hacerlo, estamos pidiendo ayuda y permitiendo que otra gente entre en nuestra vida. Nos estamos abriendo a la posibilidad de una relación. Pero para hacerlo, también es preciso admitir que estamos sufriendo y que estamos lastimando. Por supuesto, esto puede ser muy difícil, en especial para la gente que ha vivido mucho tiempo en estado de privación. Pero abrirse y entrar en ese dolor, al margen del resultado, es la única manera de por fin dejarlo atrás.

Para explicar mejor de qué modo el significado y el crecimiento pueden surgir cuando enfrentamos nuestro sufrimiento, permítame dar varios ejemplos. Muchas culturas tradicionales exigen que todos los muchachos pasen por un rito de iniciación antes de que sean aceptados como hombres por su sociedad. Estos adolescentes crecen en culturas que satisfacen sus necesidades de manera

diferente a como lo hace nuestra cultura con las necesidades de nuestros adolescentes. Un grupo mayor de adultos (que a menudo pertenecen a la familia extendida) es responsable de criar y de cuidar a los niños y adolescentes, aumentando así las posibilidades de que en un momento dado siempre haya algún adulto cerca del niño. Los niños son apoyados no sólo por su familia nuclear sino por todos los miembros de la sociedad, el clan o la tribu.

Estas culturas asumen que la vida les presentará desafíos. Para preparar a los jóvenes para la adultez, éstos deberán ser puestos en una situación diferente de la que esperaban: la iniciación. Los mayores de un clan diferente llevan a cabo la iniciación. Ellos son los directores espirituales de los jóvenes, y los guían a través del dolor de la iniciación mientras los ayudan a comprender, al menos en parte, que experimentarán dolor en su vida adulta. Y, ya que ese dolor es inevitable, los mayores enseñan a estos jóvenes cómo pueden manejarlo. Dan a los jóvenes la guía, las habilidades y la ayuda espiritual que necesitarán para atravesar los momentos dolorosos. Y como sus guías son mayores que ellos no conocen, los iniciados aprenden que ellos pueden ser cuidados por adultos a los que no conocen. Estos jóvenes, cuando son llamados por los mayores, experimentan temor. No quieren ir, pero no tienen elección; deben rendirse al proceso. Se consuelan sabiendo que otros les han precedido y han sobrevivido para convertirse en hombres.

La literatura y los mitos están repletos de relatos sobre héroes y heroínas que han debido enfrentar un desafío. Inicialmente, nadie quiere aceptarlo o arrostrar el sufrimiento. Todos tienen miedo. Buscan excusas. Pero finalmente aceptan el desafío y entonces emprenden el viaje. En el cambio, encuentran ayuda cuando la necesitan, que a menudo proviene de un maestro o un mayor; a la larga superan el dolor y el sufrimiento.

Joseph Campbell ha escrito extensamente sobre cómo enfrentar el sufrimiento en su libro *Hero with a Thousand Faces* (El héroe de las

mil caras). Es el viaje de todos los héroes y las heroínas. Es el viaje de Todo Hombre y Toda Mujer. Puede ser también su viaje. Usted puede estar leyendo este libro no porque quiera hacerlo, sino porque ha iniciado un viaje de curación. Le sugiero que confíe en usted mismo y busque "nuevos mayores" que puedan ayudar: ellos serán sus *testigos imparciales*. Yo digo: "Permita que lo ayuden" porque no es posible hacer el viaje solo. Necesitamos que nos apoyen nuestros nuevos mayores, nuestros grupos, nuestros testigos imparciales.

Los anoréxicos sexuales tienen literalmente que rendirse al dolor de estar vacíos e incompletos, a experimentar primero el dolor y después la transformación inherentes a la rendición y al sufrimiento. Admitir y aceptar el dolor en el que hemos estado viviendo nos permitirá finalmente elevarnos por encima de él, desprendernos de la necesidad que tenemos de él y convertirnos en un adulto más saludable. Por fin, entregarnos el sufrimiento nos permite recibir alimentación. Si aceptamos este desafío, encontraremos la ayuda que necesitamos para superarlo. Abrirse al sufrimiento se convierte en un medio de transformación a través del cual es posible convertirnos en más de lo que hubiéramos imaginado jamás.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con la alimentación.

Si el sexo es una actividad para adultos, ¿cómo alimento al niño interior en el aspecto sexual?

Esta pregunta se plantea a menudo porque una de las formas del abuso infantil es la exposición prematura a la sexualidad adulta. Cuando estamos alimentando a ese niño interior, es importante

que seamos sensibles a las experiencias pasadas y a los sentimientos que nos quedaron de ellas, de modo que no abrumemos al niño interior con nuestros problemas sexuales adultos.

Recuerde, en primer lugar, que siempre somos personas con sexualidad, aun cuando somos niños. En segundo lugar, reconozca que es responsabilidad del adulto dar seguridad al niño mientras estamos trabajando con el niño interior.

Sin embargo, tenemos que volver nuevamente al tema fundamental: lo que más afecta la sexualidad adulta es la incapacidad para aceptar el cuidado y la alimentación, una incapacidad que es *aprendida*. Estamos trabajando para recrear una aceptación general de la alimentación que fluye de la apertura infantil, al mismo tiempo que todavía recordamos que somos adultos y debemos fortalecer nuestra seguridad. Necesitamos confiar en nosotros mismos, para lo que se requiere buen juicio —algo que examinaremos en los próximos capítulos— porque a medida que avanzamos hacia tareas más sexualmente abiertas, tendremos que sentir que nuestro niño interior está seguro.

Aunque el cuidado y la alimentación de los que hablamos en este momento no sean abiertamente sexuales ni eróticos, ellos crearán una sólida plataforma sobre la cual podemos construir una sexualidad adulta sana. Veremos que nuestro Primer Paso es admitir que tenemos necesidad de alimentación —en general, no sólo sexual— y permitir que ella esté presente en nuestra vida. Una y otra vez veo gente que tiene prisa en ponerse a trabajar en técnicas sexuales, así que nunca pondré demasiado énfasis en la necesidad de construir primero una base de alimentación. La piedra fundamental para construir una sexualidad sana es la capacidad para ser alimentados, para sentirse a gusto siendo alimentados, para entregarnos a la posibilidad de ser alimentados. Si no podemos hacer esto, nunca será posible que tengamos sexo sano como adultos.

Todos dicen que tenemos que alimentarnos nosotros mismo, pero yo no sé cómo hacerlo o a qué se parece.
A algunas personas puede resultarles difícil creer que un individuo pueda no saber cómo alimentarse a sí mismo, pero cuando oigo esta pregunta, como a menudo me sucede a mí, no dudo de que para muchos esto representa una gran lucha.

Al final de este capítulo aparecen ejercicios diseñados para ayudar a que la gente aprenda a alimentarse a sí misma y a aceptar la alimentación proveniente de los demás. Sin embargo, una sugerencia que puedo avanzar ahora es tomar en serio el tema de la alimentación, pero no con demasiada solemnidad. ¿Cuál es la diferencia? Observe a un niño que trabaja en un proyecto; por ejemplo, la construcción de un fuerte. Los niños pueden trabajar horas y horas en algo como eso y tomarlo con mucha seriedad. Pero al mismo tiempo juegan, ríen y bromean. Son serios pero no solemnes.

Sin embargo, con demasiada frecuencia, los adultos no nos soltamos lo suficiente como para poder ser serios y al mismo tiempo juguetones. Nos atascamos en la solemnidad. Cuando se plantea la pregunta sobre la diferencia entre las dos situaciones, se formula con solemnidad. Queremos hacer todo de manera correcta y apropiada.

Cuando estamos agotados, debemos permitirnos espacio para crecer, así que mi sugerencia es aceptar que no sabemos realmente cómo ser alimentados, que tenemos que aprenderlo, y podemos aprenderlo. Después, estar abierto a la posibilidad de alimentación, Una vez abiertos a la posibilidad, la experimentaremos.Y esa experiencia puede llegar casi como una revelación, en la que de pronto veremos una gran cantidad de posibilidades de alimentación en nuestra vida.

¿Cuándo es el sexo una fijación y cuándo es alimentación?
Esta pregunta es planteada a menudo tanto por los adictos sexuales como por los alcohólicos y por aquellos que padecen otras adicciones. Su preocupación nace del hecho de que ellos siempre usaron el sexo como una herramienta de medicación. En consecuencia, cuando tienen sentimientos sexuales piensan: "¡Oh, no! Debo estar necesitando medicarme; ésa es una conducta adictiva", aunque muy bien podrían estar experimentando sentimientos normales de excitación sexual apropiados a la situación.

Al principio de la recuperación, los adictos sexuales suelen rebotar desde el lado adictivo de su problema al lado anoréxico. Todavía están obsesionados por los problemas sexuales; sin embargo ahora, en el lado anoréxico de la ecuación, creen que la abstinencia total es la única solución.

A continuación se presentan algunas pautas que ayudan a determinar si el sexo es apropiado —SEGURO—, una fórmula que la gente en recuperación ha usado desde hace muchos años.

- El sexo es seguro cuando no es Secreto.
- El sexo es seguro cuando no es Violento.
- El sexo es seguro cuando no es algo que hacemos sólo porque nos Sentimos mal respecto de algo.
- El sexo es seguro cuando no está Vacío de relación

Además, el sexo es seguro cuando

- no nos produce vergüenza
- no humilla a los demás
- es una celebración

Una sugerencia adicional: cada vez que usted tenga dudas, consulte con alguien en quien confía y consiga otra opinión. Podría

tratarse de su padrino, su terapeuta o uno de sus testigos imparciales, por ejemplo. Recuerde también que, a medida que el tiempo pasa, su recuperación irá en aumento y usted tendrá una mejor noción del sexo adictivo y del sexo de alimentaciòn. La figura 6.4 resume las diferencias entre sexualidad adictiva y sexualidad sana.

LOS PROBLEMAS

Cuando trabajan sobre las habilidades de alimentación, muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación. Algunos de esos temas han sido explorados más extensamente en este capítulo o en los anteriores: para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de debate con su pareja y/o testigos imparciales.

- Evitar los extremos de indulgencia y privación.

Aunque examinamos en profundidad este tema en el Capítulo 3, recuerde que es muy fácil que nos encontremos viviendo en los extremos. Es muy importante buscar el centro en nuestra vida; una de las formas de estar en equilibrio es conectarnos con nosotros mismos, con nuestra voz y nuestro núcleo interior. Cuando hacemos eso, por fin comenzamos a saber quiénes somos y qué queremos. Para conocernos a nosotros mismos, debemos entregarnos, y examinar y encaminar nuestros problemas; para ayudarnos a hacer eso ha sido concebido este libro.

- Sentirse indigno o no merecedor de cuidado.

Este problema tiene que ver con la vergüenza. Hace muchos años, el psicoanalista Erik Erikson se refirió a los ochos estadios del

desarrollo humano. En el primer estadio, el bebé debe decidir si debe confiar o no en quien lo cuida: el más básico de los sentimientos.

Después de este estado viene el de "la vergüenza frente a la autonomía". En este estadio, el niño comienza a "dejar" a los padres para actuar de manera independiente. El niño necesita sentirse seguro de que sus padres estarán allí para él, pero comienza a aprender a valerse solo, a hacer elecciones y a hacerse responsable de sí mismo. Si fracasa en el cumplimiento de este estadio, el niño siente vergüenza. Más adelante, esos niños pierden la capacidad de ser individuos, de actuar proactivamente para sí mismos. Cuando alcanzan la adultez, se encuentran con muy poca o ninguna noción de su propio yo y experimentan profundos sentimientos de vergüenza, con la puerta abierta de par en par para que las conductas adictivas llenen el lugar vacío dentro de ellos. Cuando son adultos les oímos preguntar, después que han empezado a recuperarse, por qué no pueden beber, por ejemplo, cuando otra gente puede. O por qué no pueden comer y disfrutar con su comida como pueden otros. O por qué el sexo es un problema tan grande para ellos. Se sienten defectuosos, avergonzados. Si nos sentimos defectuosos y avergonzados, no creemos que merezcamos nada bueno; ahora volvemos a la necesidad de aprender a alimentarnos.

- Tener dificultad para separar el cuidado de la explotación o del abandono.

Aquí deben reiterarse dos puntos básicos, el primero de los cuales tiene que ver con cómo se brinda la ayuda en la familia y cómo se acepta el cuidado. En las familias abusivas, los niños aprenden que el cuidado tiene un precio y que a menudo ese precio es la explotación. Al niño se le dice "Estoy haciendo esto por ti", o de alguna manera recibe el mensaje de que la ayuda y el cuidado se conceden para cubrir sus necesidades. Pero, de hecho, la verdad es lo contrario: en realidad los "cuidadores" están sólo satisfaciendo sus propias

Figura 6.4

La sexualidad adictiva	La sexualidad sana
• Da vergüenza	• Aumenta la autoestima
• Es ilícita, robada o explotadora	• No hay víctimas
• Compromete los valores	• Profundiza el significado
• Provoca miedo a la excitación	• Usa la vulnerabilidad para la excitación
• Revive los abusos de la niñez	• Cultiva el sentido de ser adulto
• Nos desconecta de nosotros mismos	• Incrementa la noción del propio yo
• Crea un mundo de irrealidad	• Expande la realidad
• Es autodestructiva y peligrosa	• Se basa en la seguridad
• Apela a la conquista o al poder	• Es mutua e íntima
• Sirve para medicar y anular el dolor	• Toma la responsabilidad de las necesidades
• Es deshonesta	• Puede traer sufrimiento legítimo
• Se convierte en una rutina	• Se origina en la integridad
• Requiere una doble vida	• Presenta desafíos
• Es torva y sin alegría	• Integra las partes más auténticas del yo
• Exige perfección	• Es divertida y retozona
	• Acepta la imperfección

necesidades. La conclusión a la que llega después el niño es que para que sus necesidades sean cubiertas, debe negar su propia realidad —en otras palabras, mentir— o hacer cosas que sabe que no son correctas o buenas para él. El resultado final: desconfianza por cualquier forma de cuidado.

El segundo punto tiene que ver con el problema del abandono. La gente que ha vivido un abandono significativo durante la niñez, de adulta puede decidir que cualquier relación es mejor que otro abandono. Abuso sexual. Abuso emocional. Golpes. Chantaje emocional. Cualquier cosa es aceptable, salvo el abandono.

Muchos niños crecen experimentando decepciones y sufriendo algunos golpes. Pero, en general, ellos aprenden que es seguro confiar en ellos mismos y en los demás, que el mundo es un lugar seguro. Sin embargo, para la gente que ha sufrido abuso grave, el cuidado ha estado siempre contaminado por la explotación y el abandono. Como resultado, la confianza ingenua y libre, que es la postura natural de los niños en el mundo, es destruida. Como niños, estas personas aprendieron a cerrarse. Como adultos, enfrentan el desafío de descubrir si pueden ser alimentados y cuidados sin ser explotados o abandonados.

Además, en esta coyuntura crucial el Primer Paso se vuelve muy importante. Lo primero que tenemos que hacer es dejar de lado nuestra ansiedad y permitir la ayuda que nos brinda el programa trazado en este libro. Se nos pide que confiemos en el proceso de cambio. Aprendemos que la gente trabaja a través de los Pasos y, al hacerlo, se cura. Sus necesidades son satisfechas; la puerta descrita en el primer párrafo de este capítulo comienza a abrirse.

- Superar las reglas sobre la adversidad y la formación del carácter.

Cuando éramos niños, algunos aprendimos ciertas reglas sobre la adversidad. Aprendimos que la vida era sólo sufrimiento y que teníamos que aceptar eso; que nuestro cuerpo es malo; que tenemos que trabajar hasta quedar completamente agotados: que no aceptamos y ni siquiera podemos esperar alegría en la vida. Trabajar duro con tristeza y emprender tareas sin alegría se han convertido en nuestra conducta rectora. Garrison Keillor, el anfitrión de la audición *A Prairie Home Companion*, capta esta actitud maravillosamente cuando describe al "Granjero noruego soltero" que no está casado, tiene pocos amigos y vive tan independientemente como es posible. Dentro de esa caricatura están nuestras reglas sobre la aceptación de la adversidad y de la privación.

Podemos descubrir los mensajes de la niñez sobre la adversidad que nos impiden hoy en día ser espontáneos, alegres y apasionados.

Podemos decidir introducir nuevas reglas en nuestra vida y permitirnos las celebraciones, la pasión y la alegría.

■ Obtener permiso para que la sexualidad sea alimentadora y juguetona.

Cuando los niños crecen en ambientes restrictivos y que no los alimentan, pierden su sentido del juego y del optimismo. Además, desarrollan un tipo de actitud sobre sus familias que les dice que están siendo desleales si van en contra de lo que se les ha enseñado sobre la alimentación, la espontaneidad o la capacidad para el juego. Y ésta es otra situación en cuya recuperación nuestros "nuevos mayores" —nuestros testigos imparciales— pueden tener un papel decisivo. Estas personas pueden darnos permiso para romper esas viejas reglas y vivir de una manera más humana.

■ Enfrentar los bloqueos en forma de perfeccionismo, orientación excesiva hacia los objetivos y evitación de la dependencia.

La capacidad para jugar, la espontaneidad, la alimentación, la diversión: todo esto y otras cosas más forman parte de una vida sana. El autor Berry Sears, en su famoso libro *The Zone* (La zona), se refiere extensamente al aprendizaje de "comer en la zona", equilibrando las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, etcétera. De manera similar, nosotros necesitamos aprender a vivir en la "zona humana saludable", un lugar en donde es aceptable cometer errores, ser juguetones... y disfrutar la sexualidad. Hemos tenido bloqueos que nos han impedido vivir en la zona humana; sólo si los enfrentamos vamos a hallar el camino para volver a ella.

La siguiente historia ilustra bien las consecuencias de una vida vivida sin alimentación.

SEAN Y MARGIT

Cuando Sean y su mujer, Margit, se casaron en 1970, hacía tiempo que ejercían sus profesiones y ganaban bien. Sean y Margit también eran un producto de su tiempo —muy "contracultural"— por eso estaban decididos a no formar parte, según palabras de Sean, "del explotador mundo capitalista". Como parte de sus votos matrimoniales, convinieron en que no gastarían para ellos más que la suma de dinero que el gobierno federal determinara que era el nivel de pobreza. El resto de ese dinero sería donado a causas dignas. Además, decidieron vivir en una comuna.

Durante muchos años, Sean y Margit fueron rigurosamente leales a su propósito, contando los centavos y viviendo de manera extremadamente frugal. Estaban dedicados a causas sociales y las sostenían económicamente lo mejor que podían. Sin embargo, también vivían en estado de privación, en el más amplio sentido descrito en ese libro. Incluso más, Sean había estado "acting out" sexualmente de manera sumamente peligrosa.

Afortunadamente, Sean buscó ayuda y se unió al programa SAA (Sex Addicts Anonymous: Adictos Anónimos al Sexo). Aunque concurría todas las semanas a las reuniones, le resultaba muy difícil modificar su conducta. Cuando alguno de los miembros tenía una recaída, el grupo formulaba siempre una pregunta. Esa pregunta era: "¿Qué estás haciendo para cuidar de ti mismo?". Como el grupo estudiaba regularmente con Sean el concepto de cuidar de sí mismo, resultó cada vez más evidente que él no sabía qué significaba eso. Bajo el régimen en que él y su mujer habían vivido, él simplemente no cuidaba de sí mismo ni atendía sus necesidades; tampoco hacía mucho que le resultara agradable.

Finalmente una tarde, el grupo la preguntó: "Sean, ¿qué has querido siempre; algo que pensabas que nunca podrías tener o merecer?". Y de su boca salieron las siguientes palabras: "Una camisa de

lana marca Pendleton". "Sé que parece muy frívolo comprar una camisa de marca, agregó inmediatamente, y realmente yo no necesito una. Pero creo que siempre he querido tener una."

Esa noche, después de la reunión, el grupo llevó a Sean a una tienda de ropa de hombres en un centro comercial vecino y se quedaron con él mientras Sean compraba una camisa Pendleton. Finalmente Sean había infringido su regla sobre vivir con privaciones. ¿El resultado final? Sean y Margit viven ahora en una hermosa casa sobre un lago en una gran zona metropolitana. Apartan el diez por ciento de sus ingresos para organizaciones de caridad pero viajan, salen a comer, y generalmente se divierten. Y Sean no ha cometido excesos sexuales durante quince años.

La experiencia de Sean demuestra hasta qué punto la privación y la compulsión están relacionadas. Si vivimos en estado de privación, en algún momento nuestra vida estará fuera de control. Y una vez más, el antídoto básico contra la privación es ser buenos con nosotros mismos.

LAS TAREAS

Para mucha gente que ha abusado del alcohol o de otras drogas, la respuesta es la sobriedad a través de la abstinencia. Del mismo modo, mucha gente lucha con la anorexia sexual porque en algún momento ha estado fuera de control sexualmente. Pero en este caso, la abstinencia no es la respuesta; en realidad sólo es otra forma de la violencia contra uno mismo, del fracaso en lograr alimentación, de la privación autoimpuesta.

El antídoto fundamental contra la privación es la capacidad de alimentarnos a nosotros mismos. Antes de que podamos tener relaciones sexualmente sanas y gratificantes, debemos primero aprender a entregarnos y aceptar ser alimentados por nosotros o por los demás.

Los siguientes ejercicios pueden ayudar a comenzar ese proceso. Ofrecen maneras concretas y específicas para aceptar la alimentación y aceptar la dependencia de los demás. Además, le ayudarán a ver que la falta de alimentación en su vida ha afectado su vida sexual.

Los papeles y las reglas

La gente puede aceptar cualquier número de papeles en su vida. Algunos de ellos incluyen:

- el salvador superfuncional que no tiene tiempo para sí mismo
- el mártir que ha sido bien entrenado y bien recompensado para tolerar el dolor
- el profesional de mucho éxito o el hombre de negocios de quien todos dependen para que las cosas sigan funcionando
- la persona que considera "tener derecho" a esperar que los demás se hagan cargo de sus necesidades y después se siente defraudada cuando nadie lo hace
- la persona que se esfuerza pero no puede alcanzar el éxito, que está agobiada en todos los frentes y no parece ser capaz de salir adelante, que trabaja muy duro y a pesar de eso no recibe la recompensa debida

Ahora piense en su vida:

1. ¿Qué papeles ha desempeñado que hayan interferido en la posibilidad de ser alimentado?
2. ¿Qué papeles ha desempeñado que hayan interferido en la posibilidad de que cuidara de sí mismo?

Escriba las respuestas en su diario. (Véase "En su diario", página 173.)

De nuevo, piense en su vida:

3. ¿Puede descubrir los mensajes sobre la adversidad que aprendió de niño, mensajes que impiden que usted sea espontáneo, alegre y apasionado? Anote estos mensajes en su diario.
4. Usted puede decidir introducir nuevas reglas en su vida. Escriba en su diario nuevas reglas que le permitan ser espontáneo, alegre y apasionado.

Aliméntese usted mismo

1. Hay muchas formas en que podemos alimentarnos y cuidar de nosotros mismos. En este ejercicio, tómese un poco de tiempo para examinar cuidadosamente su interior y tratar de descubrir las formas en que no ha cuidado de sí mismo. Escriba sus respuestas en su diario.
2. Ahora, haga lo opuesto. ¿Cuáles son algunas de las formas en que está siendo bueno con usted mismo? ¿De qué forma se recompensa? Si al principio esto le resulta difícil, piense en gente que conoce que parece ser buena para alimentarse a sí misma y escriba cómo cree que lo hacen; además, vuelva al cuadro de alimentación al comienzo de este capítulo (figura 6.1). Anote sus respuestas en el diario.
3. ¿Cuáles son las formas adicionales en las que usted podría alimentarse a sí mismo?
4. Vuelva ahora a la parte sexual de su vida. Anote las formas en que usted se ha estado privando sexualmente o han impedido que usted viva su sexualidad.
5. Estudie la lista que acaba de hacer de las formas en que usted ha evitado ejercer su sexualidad. ¿En qué forma estas elecciones han perjudicado a usted y a otros en su vida? Anote sus respuestas en el diario.
6. ¿Qué le ha resultado doloroso en este ejercicio?

7. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que usted podría alimentarse sexualmente?

Repito una vez más que si usted tiene dificultades para alimentarse o para permitir que otros lo hagan, tendrá dificultades con el sexo. Si niega la alimentación, también negará su sexualidad. De nuevo, la sexualidad sana es, por definición, alimentación, tanto para usted como para su pareja.

LA PLANIFICACIÓN

En esta sección de planificación, así como en las del capítulo siguiente, usted hará un plan de acción para llevar a cabo las tareas de la sección anterior.

En los ejercicios en la sección de las tareas, a usted se le pidió (1) que escribiera algunas nuevas reglas para su vida que le permitieran ser más espontáneo, alegre y apasionado, y (2) que hiciera una lista de las formas en las que podría alimentarse a usted mismo, tanto en general como sexualmente. Decida ahora cómo y cuándo hará eso. Estudie sus listas y elija dos o tres aspectos en los que trabajará durante una o dos semanas. Cuando se sienta más cómodo alimentándose a usted mismo, vuelva a sus listas y agregue esas actividades de alimentación a su vida.

Puede que usted se encuentre pensando en algunas formas más de alimentarse. Agréguelas a sus listas e incorpórelas a su vida también, si se siente cómodo haciéndolo.

Para que se abra más a la alimentación y a la sensualidad, deseo recomendarle un maravilloso libro de poesía, *Passionate Hearts* (Corazones apasionados) de Wendy Maltz. Cómprelo o retírelo en préstamo de la biblioteca, después lea un poema cada día y converse sobre él con su pareja.

EN SU DIARIO

Mientras avanza en la parte de autoayuda de este libro, usted experimentará muchos cambios. Una forma de tener un registro de dónde estamos –y dónde hemos estado– es escribir nuestros pensamientos en un diario. Este capítulo y los posteriores sugieren varios ejercicios diarios que usted encontrará muy útiles y que lo ayudarán a crecer en relaciones más saludables y en su sexualidad. Para su diario, compre cualquiera de los "libros en blanco" disponibles en muchas librerías. Si usted tiene cónyuge o pareja, aliéntelo para que también lleve un diario.

En *The Artist's Way* (El camino del artista), un libro maravilloso sobre cómo romper nuestros bloqueos creativos, Julia Cameron sugiere crear "páginas matutinas" en un diario. Nosotros podemos adaptar su idea para vencer nuestros bloqueos con respecto a la alimentación. Comience todas las mañanas llenando unas tres páginas con todos los pensamientos que se le ocurran. No se preocupe por organizarlos o controlarlos. ¡Sólo escríbalos! Escríbalos hasta que esté agotado, lo que probablemente le lleve quince o veinte minutos. La escritura de un diario lo ayudará a pasar del parloteo superficial de su mente a lo que realmente piensa y siente una mañana determinada. Cuando lo haga podrá conectarse mejor con su creatividad.

La concentración en la alimentación

Dado que este capítulo se concentra en la alimentación, preste también atención a las formas en que usted se alimenta (o lo evita) cada día y escríbalo en su diario. Al final de cada día, usted y su pareja podrían compartir lo que ha escrito.

UN EJERCICIO DE CIERRE

Los capítulos que van del 6 al 17 se cierran con un ejercicio que requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro con respecto al enfoque del capítulo. El ejercicio de cierre ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus percepciones y las que cada uno tiene del otro. A lo largo de los capítulos 6 al 17, estos ejercicios lo ayudarán también a registrar sus progresos en la construcción de una sexualidad sana.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Después de que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que estas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, patrocinante, miembro de un grupo de anorexia, miembro de un grupo de apoyo de Doce Pasos, o miembro de un grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: Concéntrese en usted

Considere la alimentación según se aplica a usted. ¿Le resulta posible alimentarse a usted mismo? ¿Puede alimentar a otros? ¿Cuánto trabajo sobre alimentación necesita realizar para sentirse satisfecho con sus habilidades?

Trace un círculo alrededor de su puntuación en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que considere sus habilidades en alimentación. En la misma escala de abajo haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: Concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere sus propias habilidades en alimentación. Su pareja, ¿es capaz de alimentarse a sí misma? ¿De alimentar a los demás? ¿Cuánto trabajo sobre alimentación necesita realizar su pareja para sentirse satisfecha con sus habilidades?

Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique la habilidad de de su pareja en alimentación. Para hacerlo trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.

Capítulo 7

Patrick Carnes

ANOREXIA SEXUAL

LA SENSUALIDAD

Éstas son nuestras primeras reales experiencias de vida, flotando en un líquido cálido, enroscados dentro de un abrazo total, oscilando en las ondulaciones del cuerpo en movimiento y oyendo el latido de un corazón que palpita.

DESMOND MORRIS

Antes de empezar a leer este capítulo, deténgase un momento. Cierre los ojos, respire profunda y lentamente y comience a prestar atención a sus sentidos.

¿Qué sonidos oye a su alrededor: el zumbido de un ventilador, alguien hablando en otro cuarto, una radio encendida? ¿Qué olores flotan en el aire: comida, perfume, flores, rocío mañanero? ¿Qué siente? ¿La ropa sobre la piel, la presión de la silla en la que está sentado, las gafas descansando sobre la nariz? ¿Puede percibir algún sabor?

¿Se sintió sorprendido por todo lo que podía sentir? ¿Se dio cuenta de todo lo que sucedía a su alrededor, de que su cuerpo le estaba dando tanta información? Si no fue así, usted no es en absoluto inusual. En nuestra cultura, mucha gente no percibe demasiado lo que está sintiendo. Generalmente estamos tan concentrados

en lo que tenemos entre manos —o lo que nos olvidamos de hacer o lo que ya hemos terminado— que nos perdemos mucho de lo que sucede a nuestro alrededor.

Mark Schwartz, un colega mío que ha escrito y disertado extensamente sobre sexualidad humana, pasó los primeros años de su carrera trabajando con los internacionalmente aclamados investigadores sobre sexualidad humana William Masters y Virginia Johnson. Schwartz se refería con frecuencia a cómo Master, Johnson y los otros investigadores se quedaban realmente atónitos ante el número de cambios fisiológicos que se producían durante la excitación sexual, cambios que a menudo pasan totalmente inadvertidos para muchos de nosotros. Si en la vida cotidiana no somos conscientes de lo que estamos oyendo, viendo, sintiendo, oliendo y gustando —de lo que estamos percibiendo en el sentido más amplio de la palabra— tampoco notaremos lo que estamos percibiendo durante las relaciones sexuales. Simplemente nos perdemos esos maravillosos sentimientos y sensaciones. No existe ninguna varita mágica para encender los sentidos.

La sensualidad natural de los niños

Para aprender más sobre sensualidad, sólo necesitamos prestar atención a los niños. Su habilidad para ver y sentir el mundo de manera única es fuente de constante asombro. Una historia de mi propia vida ilustra bien esto.

Una de mis hijas, Erin, y su amiga Kelly, me ayudaron a abrir otro aspecto de la sensualidad que yo no había considerado antes. Las había ido a buscar a una práctica de fútbol y en camino a la casa de Kelly, ellas dos, sentadas en el asiento trasero del coche, hacían planes sobre la ropa que iban a llevar el día siguiente a la piscina, una ropa que tendría exactamente el mismo color de sus pantalones

cortos. Mientras escuchaba su conversación (¡a veces los niños se olvidan de que los adultos están presentes!), me sentía verdaderamente asombrado del grado de sofisticación con el que estas pequeñas niñas estaban pensando en su ropa.

Después de dejar a Kelly en su casa, dije a Erin: "¿Sabes?, los muchachos no hablan de la ropa como vosotras". Me miró y dijo: "¿Por qué no?". Su pregunta me tomó desprevenido; no pude darle una buena respuesta.

Sin embargo, cuando volví a casa esa noche, se me ocurrió llamar a mi amigo Warren y preguntarle qué ropa se iba a poner al día siguiente. Warren entendió de inmediato de qué se trataba y contestó: "Bueno, me voy a poner la chaqueta azul y la corbata de mi regimiento". A lo cual yo repuse: "¡Oh, Warren, te adoro cuando te vistes así!". Después Warren llamó a todos los amigos para averiguar qué iban a ponerse el día siguiente. ¡Fuimos muy criticados por eso!

Generalmente los hombres no pensamos en nuestra ropa. No pensamos en colores o texturas, en la sensualidad de esas cosas. Pero puede ser divertido hacerlo. Ciertas prendas se sienten y lucen bien sobre nuestro cuerpo.

Prestar atención a los sentidos

¿Alguna vez se ha tomado un poco de tiempo —una hora, media hora o aun diez minutos— sólo para prestar atención a lo que hay a su alrededor? Antes de seguir leyendo, deje el libro y vaya a la ventana más cercana. Tómese cinco o diez minutos, o el tiempo que quiera, para mirar de verdad, para ver los colores y las formas del mundo exterior.

¿Qué notó que nunca hubiera visto antes? Increíble, ¿no es así? No hace mucho, por ejemplo, mientras iba en coche a mi trabajo, vi un pájaro carpintero de pecho rojo a sólo dos pasos de mi coche.

Me detuve y me quedé mirándolo. Era hermoso, con su grande y esponjosa cabeza roja. Hubo una época de mi vida en que jamás habría notado ese pájaro y, aunque lo hubiera hecho, nunca me habría detenido a observarlo.

Quizá lo que mucha gente encuentra atractivo y gratificante estando en ambientes naturales es que su sensualidad se despierta. Alejados del bullicio y del murmullo de la vida urbana, los sonidos, las visiones y los olores inundan nuestros sentidos. Sé que cuando voy a cazar o a pescar, o paso tiempo al aire libre, soy más consciente tanto de mi entorno —el tiempo y la temperatura, por ejemplo— como de mi cuerpo. Cuando regreso a mi casa en la ciudad, descubro que puedo mantener esa conciencia más afinada durante un tiempo, pero pronto me veo atrapado por las actividades y me concentro principalmente en lo mucho que tengo que hacer. No noto más el cielo o el tiempo o los árboles. *No notar* es el meollo de este problema. Nuestros cuerpos están siempre abiertos a la información sensorial, pero no somos conscientes de eso porque, por muchas razones, simplemente no prestamos atención.

La sensualidad y la espiritualidad

La sensualidad requiere que nos detengamos y prestemos atención. Una vez que hagamos esto, un nuevo y más profundo reino de experiencias se abrirá ante nosotros. Muchas tradiciones religiosas y espirituales reconocen y aceptan la conexión entre la sensualidad y la espiritualidad. Al abrirnos verdaderamente a todo lo que nos traen nuestros sentidos, podemos volvernos más abiertos y conscientes del mundo a nuestro alrededor, y ver así la magnificencia de la creación. Y maravillándonos de su existencia, nos preguntamos cómo nació todo lo que está a nuestro alrededor. Las tradiciones de los nativos norteamericanos consideran la sexualidad de manera diferente

que las culturas occidentales; ellas se originan en parte, como hemos visto en el Capítulo 5, en una estrecha conexión con el mundo que nos rodea y en un respeto por él de base espiritual.

Muchas tradiciones religiosas también reconocen que el inicio de una vida espiritual comienza con maravillarse ante el milagro de la creación. Cuando se pregunta a la gente dónde se sienten más espirituales, la respuesta más común es que se sienten así en un ambiente natural.

Nuestros sentidos permiten que experimentemos esta maravilla. La alimentación entreabre la puerta y la sensualidad la abre de par en par. Cuando estamos en ambientes naturales, generalmente estamos concentrados en el pasado o en el futuro. No nos concentramos en los objetivos. No nos concentramos en el trabajo. La ansiedad comienza a evaporarse. Vemos, sentimos, tocamos, olemos y oímos la creación. La percibimos. Nos maravillamos ante ella. Nos vemos invadidos entonces por un sentimiento de profunda admiración. ¿Puede ser que en la vida haya más de lo que habíamos pensado?

Comenzamos a darnos cuenta no sólo de que éste es un mundo hermoso y sorprendente, sino también que tiene un propósito y un significado y, como formamos parte de esta creación, también nuestra vida tiene un propósito y un significado. Muy pronto nos encontramos sintiéndonos "conectados con" o siendo "una parte de" algo más grande que nosotros mismos.

Este proceso de descubrimiento continúa el tema explorado en el último capítulo. Recibir y dar alimentación requiere entregarse: debemos permitirnos confiar en los demás y debemos aceptar que tenemos necesidades. Nuestro Segundo Paso, entonces, extiende esta premisa básica. Vamos desde la noción de "Yo tengo necesidades" y "Hay un propósito en todo esto", a un nuevo lugar donde reconocemos que tanto la alimentación como la sensualidad nos enseñan que estamos conectados con un propósito de vida superior y que nosotros tenemos un papel en él. Puede que no comprendamos ese papel, pero podemos

comenzar a vivirlo. Empezamos a confiar en que las cosas buenas comenzarán a llegar a nosotros como parte de nuestra relación con un Poder Supremo; esa confianza nos reconforta.

Así, nuestros sentidos pueden ser considerados como la puerta de entrada a una vida espiritual, en la que aparecen en primer lugar el sentido de maravilla y de prodigio ante la creación. Explorar la sensualidad nos lleva a explorar la existencia de un propósito o un poder más grande que nosotros mismos. Pero si bloqueamos nuestra sensualidad, bloqueamos a la vez nuestra espiritualidad.

Insisto en que no hay una varita mágica para encender nuestros sentidos, como tampoco existe para la alimentación. Si en general no somos sensuales, no nos volveremos sensuales de repente cuando vivamos nuestra sexualidad. La sexualidad sana se origina en la forma en que vivimos nuestra vida, minuto a minuto, hora a hora, día a día. Si incorporamos la alimentación y la sensualidad a nuestra vida cotidiana, se convertirán naturalmente en parte de nuestra vida sexual.

Muchos de nosotros ignoramos gran parte de la riqueza de la que disponemos a través de nuestros sentidos; para poder vivir nuestra sexualidad, primero debemos ser capaces de sensualidad. Y para estar abiertos a la sensualidad, es preciso estar abiertos a la alimentación. Si nos alimentamos a nosotros mismos y permitimos que los demás también nos alimenten, y si nos permitirnos ser sensuales, entonces también seremos capaces de aceptar y de experimentar el placer. La sexualidad, la sensualidad y la espiritualidad están fundamentalmente ligadas. La sexualidad sana requiere que exploremos nuestra espiritualidad.

Así nos encontramos finalmente en un viaje espiritual que comienza en un nivel muy básico con la apertura. Cuando por último abrimos el mundo de nuestros sentidos, nos abrimos a la posibilidad de ser alimentados. La alimentación requiere tanto aceptación y dependencia de otro como confianza en que cuidarán de nosotros. Y con la apertura y la confianza llega el reconocimiento inicial de mayores conexiones, de sincronía y de serendipia. Nos damos cuenta

de que hay más en nuestra vida y en el mundo de lo que jamás habíamos imaginado. Somos parte de todo lo que nos rodea y estamos conectados con ello.

Reconocer que formamos parte de una totalidad mayor y sentir nuestra interconexión, es la base fundamental de las relaciones. Ese reconocimiento y ese sentimiento sustentan a su vez el tipo de intimidad, respeto e integridad que forman parte de la transacción sexual. Entonces, la sensualidad en su sentido más amplio nos permite conectarnos con nuestros sentimientos y los de los demás. Una vez que hemos hecho esta conexión, se vuelve cada vez más difícil abusar de alguien, explotarlo o convertirlo en objeto sexual.

Ser sensual lleva tiempo

Permitirnos ser sensuales produce otro fenómeno inesperado. Nuestro sentido del tiempo se altera. Si nos tomamos tiempo para notar lo que sucede a nuestro alrededor, no podemos ser atrapados por las urgencias de la sociedad; eso nos deja tiempo y libertad para jugar. No sé cuantas parejas se han sentado en mi consultorio y me han dicho que una vez se sintieron muy atraídos uno por el otro pero que ahora, después de algunos años de matrimonio, la atracción había desaparecido. Pero no es hasta que todo se derrumba y comienzan su tratamiento, que se preguntan qué pasó. "¿Adónde se fue nuestro idilio?", se preguntan.

Parte de lo que sucedió es que se llenaron de tantas ocupaciones que no tuvieron más tiempo para jugar. El idilio tiene mucho que ver con la diversión del juego y el descubrimiento. Piense en las actividades de muchas de las parejas cuando son nuevas. La mayor parte del tiempo que pasan juntos lo dedican a no hacer nada, o a jugar, o a caminar por el parque, o yendo a comer afuera, o hablando y hablando, o mirando la puesta del sol, u oyendo caer la lluvia sobre los

árboles; un tiempo sensual para ambos, ininterrumpido y juguetón, durante el cual se descubren mutuamente y descubren el mundo. No están necesariamente tratando de llevar algo a cabo.

Si estamos tan ocupados que no podemos prestar atención a nosotros mismos ni al mundo que nos rodea —en otras palabras, ser sensual— tampoco notaremos a nuestra pareja. Las parejas necesitan tener "ventanas" a través de las cuales notar a los animales, las flores, las aves, una brisa fresca, es decir, el mundo a su alrededor en toda su belleza y su riqueza. Necesitan jugar y eso requiere la habilidad y la voluntad de confiar y de entregarse.

Los niños son tan buenos para jugar porque todavía no tienen demasiadas ocupaciones; en cambio, viven el momento y se entregan a él. Perciben muchas cosas que nosotros damos por sentadas o simplemente pasamos por alto mientras vamos por la vida abrumados por las ocupaciones.

Recuerdo aquel día hace unos años cuando fui a recoger a mi hija Jennifer a la escuela. Yo acababa de salir del trabajo y estaba furioso, aunque ya ni siquiera puedo recordar por qué. Es importante saber que eso sucedía a finales de marzo; en Minnesota eso no significa necesariamente que la primavera haya llegado. Ese año todavía había nieve en el suelo.

Jennifer estaba en el patio de juegos y cuando la vi le dije: "Jennifer, es hora de marcharnos". Me contestó: "No, papá; antes tengo que mostrarte algo". Ese día yo estaba de mal humor así que tomé eso como una desobediencia de su parte y decidí que debía insistir.

"No, Jennifer, tenemos que marcharnos", dije imperativamente. Bueno, esta niña levantó los ojos hacia mí y me dijo, con los brazos en jarra: "¡Papá, esto es im-por-tan-te!". Entonces me arrastró fuera de los muros de la escuela hasta donde el calor del sol había derretido la nieve en una pequeña porción de terreno. Y allí en el centro mismo del lugar, había crecido un único y verde trébol. ¡Mi hija había encontrado las primeras hojas verdes en el estado de Minnesota!

Afortunadamente, yo había logrado desprenderme de lo que causaba mi enojo y pude darme cuenta de lo sorprendente que era el descubrimiento que ella había hecho. Si yo hubiera persistido en mi actitud rígida y me hubiera atenido a mi propósito de volver a casa cuanto antes, me habría perdido ese pequeño milagro.

Imaginemos un grupo de niños que juegan al escondite o se trepan a los árboles. ¿Cree usted que piensan en lo que se olvidaron de hacer el día anterior o lo que tienen que hacer la semana que viene, o mañana, o hasta dos horas después? Es un pensamiento absurdo, ¿no es verdad? Los niños saben vivir el momento con toda naturalidad.

Ahora haga una pausa y trate de recordar los momentos en que se ha sentido más apacible. Haga una lista mental de ellos.

Cuando pido a los pacientes que hagan eso, con frecuencia oigo respuestas como: "Cuando iba a pescar con mi papá", o "Cuando estuve en el Gran Cañón", o "Cuando iba a remar". He comprobado que con mucha frecuencia esos momentos de paz se producen cuando la gente está absorbida por la naturaleza y conectada con ella. Ese sentido de paz y de conexión es realmente un momento espiritual; mientras algunos de nosotros encontramos momentos similares en la iglesia, en un templo o en la sinagoga, no es infrecuente que esos sentimientos sean desencadenados por la belleza y el prodigio de la naturaleza.

Si en ese momento estamos con otra persona, conservaremos aún más el recuerdo en nuestra memoria. Esta conexión apacible y tranquila, al mismo tiempo que conmovedora y espiritual, es también básicamente juguetona y divertida. Dentro de ese contexto, resultan posibles la pasión y la intimidad más intensa, esa calma y esa conexión profundas ayudan a crear la confianza necesaria para entregarnos y jugar y ser apasionados con nuestra pareja.

Y todo eso comienza con una sensualidad básica. Notamos lo que está sucediendo en nuestro cuerpo y cómo nuestro cuerpo responde al

mundo. Entonces comenzamos a notar, y a deleitarnos con nuestra pareja y a ayudarla en sus reacciones. Estamos experimentando y compartiendo ese momento especial con otra persona. Todo esto se necesita para que la experiencia sexual sea saludable y gratificante pero, insisto, eso no puede suceder en un abrir y cerrar de ojos. Ni ocurrirá en el momento en que decidamos vivir nuestra sexualidad.

El sexo sano está hecho en su mayor parte de juego. No es una carrera hacia el orgasmo; es tomarse el tiempo necesario para percibirse a usted mismo y a su pareja. Si usted no está prestando atención al mundo que está dentro de usted y a su alrededor, y no se está tomando tiempo para ser sensual y juguetón en otras partes de su vida, tampoco encontrará en su vida sexual la alegría de jugar.

El prejuicio cultural contra el placer y la sexualidad

Cultivar un genuino deleite en la sensualidad, en el juego y en el placer, es contrario a las tendencias de la cultura occidental desde los tiempos de Platón. Platón afirmaba que existían dos mundos: uno ideal y el mundo en el que realmente vivimos. Esta noción es conocida como la dualidad platónica; en ella el mundo real aparece como claramente inferior al mundo ideal. A su vez, el apóstol Pablo adaptó esta idea cuando escribió acerca del reino de Dios, o el cielo, hacia el cual Jesús estaba conduciendo a la humanidad. El cielo, por supuesto, era espiritual y perfecto, en contraste con un mundo físico lleno de pecado. La misma idea fue inmortalizada posteriormente por san Agustín en *The City of God* (La ciudad de Dios).

Aunque Martin Lutero tenía profundos desacuerdos con el cristianismo de su época, aceptó la visión dualista del mundo de san Agustín. Ser espiritual significaba negar el cuerpo, que básicamente era impulsado por la lujuria y por el mal. Las necesidades y los deseos del cuerpo, al margen de lo placenteros o naturales que fueran, debían ser

despreciados si se quería tener esperanzas de redención y de felicidad en la otra vida; en otras palabras, si se quería alcanzar el cielo.

Nuestra ambivalencia cultural sobre el placer y el sexo ha sido llevada a través de los siglos desde Platón al cristianismo vía san Pablo y san Agustín, y finalmente diseminada en las diversas ramas del cristianismo después de la reforma de Martin Lutero.

Con una tan larga tradición de prejuicio antisexual y opuesto al placer, no debería sorprender que experimentar placer o procurar el placer de otra persona —ser sensual— esté también conectado para mucha gente de hoy en día con la vergüenza. Tratamos, lamentablemente, de negarnos los sentimientos sensuales; pero cuanto más los negamos, más fuertes se vuelven. De esta situación nace el fenómeno exceso-purga. Durante mucho tiempo la cultura occidental ha sido por mucho tiempo hedonista y buscadora de placer, mientras que al mismo tiempo creía que ese placer era malo y perverso. Tenemos una larga historia de aversión al sexo, el resultado de lo cual es que mucha gente siente una tremenda culpa y una profunda vergüenza con respecto al sexo.

Lo que aquí digo es que está bien y es bueno que nos permitamos ser alimentados, ser sensuales y vivir nuestra sexualidad y, aún más fundamental, que básicamente somos buena gente y dignos de ser redimidos.

Un mito de los tiempos modernos

Esta actitud de rechazo del cuerpo, que tiene muy viejas raíces en nuestra cultura, está fortalecida también por fuerzas muy modernas: las fuerzas de la tecnología. En una de los relatos tecnológicos de nuestros días, la trilogía *La guerra de las galaxias,* Darth Vader, que había sido un caballero Jedi (luchando y defendiendo todo lo que es bueno y correcto), sucumbió a la tentación del Lado Oscuro: la

promesa de inmortalidad y de poder, la promesa de santidad lograda mecánicamente. Vader se convirtió en una conciencia mantenida viva por una máquina: un humano alcanzando la inmortalidad a través de la tecnología. Sin embargo, al reemplazar las partes de su cuerpo viviente y sensual, Vader perdió la limitación esencial que ayuda a que los humanos tengan una perspectiva de la vida. En este mito George Lucas, el creador y director de la trilogía, nos dice que la gran tentación de nuestro tiempo es creer que la tecnología es nuestra salvación, y pensar que podemos ignorar nuestro cuerpo y nuestros sentidos y, al hacerlo, ignorar nuestra humanidad fundamental.

Los antiguos griegos introdujeron el concepto de *hubris*, la arrogancia de la propia capacidad, el sentido de que uno puede convertirse en un dios a pesar de ser humano. Muchos héroes y heroínas trágicos griegos eran buenas personas que se esforzaban con la mejor de las intenciones. Su inevitable caída, sin embargo, fue el resultado de una imperfección fatal: ellos negaban sus limitaciones humanas. Con un enfoque similar, Ernest Becker sostiene persuasivamente en su libro *The Denial of Death* (La negación de la muerte), ganador del premio Pulitzer en 1974, que casi todas las enfermedades y adicciones mentales son debidas a las limitaciones humanas y a nuestra conciencia y aceptación de ellas. ¿Y cual es nuestra última limitación? La muerte del cuerpo.

Vivimos en una cultura que promete una vida cada vez más larga gracias a la medicina tecnológica, lo que hace seductoramente fácil comenzar a pensar que podríamos ser dioses. Esta visión considera al cuerpo humano como nada más que un conjunto de partes reemplazables, y a los cirujanos como mecánicos del cuerpo. Nos esforzamos por crear cuerpos modulares y, al hacerlo, perdemos el sentido de nuestras limitaciones. Esta arrogancia, como los griegos enseñaron tanto tiempo atrás, nos conducirá a la caída.

La disociación tecnológica de las limitaciones corporales se conecta muy estrechamente con el tema de la sensualidad. Philippe

Aries, en su libro *The Hour of our Death* (La hora de nuestra muerte), señala que el ascenso de la ciencia y nuestra competencia tecnológica siempre creciente nos ha llevado a ser cada vez más "negadores de la muerte". En los tiempos antiguos, la gente aceptaba sin problemas la idea de su mortalidad. En muchas culturas pasadas y presentes, al acercarse la muerte, una persona reunía a su familia y a sus amigos, mantenía una última conversación con ellos y les decía adiós. En nuestra actual cultura mucha gente encuentra enormemente difícil hablar sobre la muerte o ver a alguien que está a punto de morir. Por supuesto, podemos hablar fácilmente y largo y tendido de aquellos que no conocemos y que murieron en accidentes como la caída de un avión, pero si, por ejemplo, nuestro vecino se está muriendo de cáncer, ésa suele ser una historia diferente. No sabemos qué decir o cómo actuar.

Desde el advenimiento de la Revolución Industrial, hace 150 años, la cultura occidental se ha desentendido cada vez más del cuerpo. La visión del mundo que así surge, en la que nos vemos ilimitados y cercanos a los dioses, nos ha sacado fuera de nuestro cuerpo. En un sentido, es sólo una edición más moderna de *La ciudad de Dios* en la que nos ignoramos cada vez más a nosotros mismos y nuestra propia naturaleza.

Nos hemos vuelto más negadores del cuerpo y negadores de la muerte y, sin que nos diéramos cuenta de ello, nuestra sexualidad se ha vuelto una víctima involuntaria. Los historiadores indican que la intensificación de la represión sexual comenzó alrededor de los siglos XVII y XVIII, cuando en Occidente comenzamos a "enamorarnos" de las máquinas y de la tecnología. Cuanto más incomunicados estemos con nuestros sentidos, tanto menos podremos vivir nuestra sexualidad. Hoy en día lidiamos pobremente no sólo con la muerte sino también con el sexo. También nos hemos vuelto negadores del sexo.

El antídoto contra esta situación, no sólo para el anoréxico sexual sino también para todos, es volver a conectarnos con nuestro cuerpo,

apreciarlo, cuidarlo y escucharlo. Al reconectarnos con nosotros mismos estamos más cerca de nuestra Fuente. Y esta Fuente no es sólo donde surge la creatividad y la paz, sino también el discernimiento, o la sensación de conocer la verdad. Es el conocimiento de lo correcto y lo adecuado y lo que funciona para uno mismo. Es la capacidad para confiar en nuestro propio juicio. El conocimiento intuitivo quizá sea la facultad más crítica que tenemos; es absolutamente importante para nuestra recuperación sexual. Si no podemos confiar en nuestro propio juicio, entonces tendremos que actuar con cautela, y eso nos lleva a una sobreprotección del yo y a cerrarnos a los demás y al mundo que nos rodea.

Si, por el contrario, tenemos un buen discernimiento, sabremos cuándo podemos confiar en los demás, cuándo es correcta una situación y cuándo es seguro estar abiertos. Tendremos el sentimiento de lo que es correcto. Y el hecho es que estamos más en contacto con nuestro yo interior —nuestro conocimiento interior— cuando estamos más conectados. Esto es absolutamente vital para la sexualidad sana. Simplemente no podemos entregarnos a la pasión sin saber que la situación es segura y correcta.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas cuando hablamos sobre cómo ser más sensuales.

El sexo nunca es como yo suponía en mis fantasías. ¿Por qué siempre me siento tan defraudado?

Para mucha gente existe una gran distancia entre la realidad sexual y la fantasía sexual. Esto se debe principalmente a que sus fantasías no están ligadas con sus experiencias de vida.

Al estudiar la eficacia de la visualización para aprender las destrezas deportivas, los investigadores han definido dos técnicas básicas. En una, los atletas se ven a ellos mismos cumpliendo la rutina que están tratando de perfeccionar. En la otra, los atletas se imaginan a ellos mismos cumpliendo la rutina y a la vez tratan de incluir la mayor cantidad de sentimientos, sensaciones y detalles posibles en relación con lo que aspiran a realizar.

Los estudios han descubierto que la segunda técnica es mucho más efectiva que la primera. Cuanto más podamos colocarnos en una secuencia imaginaria de sucesos, tanto más efectiva para ayudarnos a aprender será la visualización. Por ejemplo, si queremos mejorar nuestro revés en tenis, la visualización más efectiva sería aquélla en la cual estamos en el campo de juego, sintiendo el calor del sol y el sudor en el cuerpo, viendo y oyendo la pelota que sale de la raqueta de nuestro rival, viéndola venir hacia nosotros, sintiendo nuestro cuerpo mientras nos dirigimos hacia la pelota, sintiendo y oyendo el impacto de la pelota en la raqueta y viendo cómo va exactamente al punto que queríamos.

En otras palabras, las visualizaciones más efectivas están ligadas a la realidad e incluyen la mayor cantidad de sentimientos, sensaciones y detalles posibles en relación con lo que aspiramos realizar.

En las fantasías sexuales, la gente se ve defraudada cuando imagina situaciones y parejas que están simplemente fuera de toda posibilidad. Para evitar sentirnos defraudados, necesitamos ligar nuestras fantasías con nuestra realidad, y necesitamos que esas fantasías sean lo más sensuales que podamos. (Véanse los ejercicios al final de este capítulo.)

¿Cómo puedo volverme más sensual cuando estoy tan ocupado y embrollado? Si no tengo tiempo para el sexo, ¿cómo tendré tiempo para la sensualidad?

En realidad esta pregunta está enunciada al revés. Para hallar tiempo para el sexo, primero debemos aprender a tomarnos la vida con más calma, a crear ventanas para la sensualidad, a prestar atención y conectarnos con nuestros sentidos y sentimientos. Entonces, y sólo entonces, encontraremos un lugar para el sexo en nuestra vida. Si no tenemos tiempo para ser sensuales, nunca tendremos tiempo para el sexo sano.

LOS PROBLEMAS

Cuando trabajan sobre su sensualidad, muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que veremos a continuación. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de debate con su pareja y/o testigos imparciales.

- Concentrarse en el presente (en oposición a la preocupación por el pasado y el temor por el futuro).
- Comenzar una toma de conciencia como puerta de entrada al crecimiento personal y espiritual.
- Enfrentar los bloqueos causados por el temor al contacto, o los miedos auditivos o visuales.

- Aprender a confiar en uno mismo y en la propia realidad.

Muchos nos hemos hecho promesas que no hemos cumplido. No fuimos capaces de ser sinceros con nosotros mismos. A veces, por supuesto, esto sucedió porque vivimos situaciones en las que era peligroso que fuéramos sinceros con nosotros mismos. Ahora nuestro objetivo es comenzar a edificar confianza, tanto en nosotros

mismos como en los demás. Esto comienza cuidándonos a nosotros mismos y sintonizando lo que nuestros sentidos nos dicen. Nos damos cuenta de que estamos recibiendo información importante y útil, información que por último nos brindará la capacidad para escuchar nuestra voz interior y actuar de acuerdo con lo que oímos. Esto es aprender a tener un sentido de nosotros mismos y a ver el mundo tal como es.

Cuando prestamos atención a lo que nos dicen nuestros sentidos, comenzamos a conectarnos con el gran mundo que nos rodea y con el mundo de la naturaleza. Ésta es la puerta de entrada al crecimiento personal y espiritual.

- Descubrir que la negación de la realidad es, en parte, la negación de los sentidos, y superar el miedo a la conciencia del propio cuerpo.

Ya hemos hablado con cierta extensión sobre la pérdida de conexión con nuestros sentidos y los factores involucrados en esta situación. Pero hay un componente adicional en este problema. Algunas víctimas de abuso no quieren tener conciencia de su cuerpo. ¿Por qué? Porque con esa conciencia pueden recuperar recuerdos muy dolorosos. Para esta gente, anular los sentidos fue un importante y útil mecanismo para hacer frente a su realidad. Negar una horrible realidad parecía tener sentido. Volver a estar en contacto con los sentimientos puede ser terriblemente atemorizante a causa de los horribles recuerdos que pueden evocar.

Sin embargo, ya aclarado esto, es importante recordar otra vez lo que exploramos en el capítulo anterior. Necesitamos abrirnos al dolor como una parte crítica del proceso de curación.

Muchos profesionales médicos y consejeros han tenido escasa experiencia con problemas como la anorexia sexual. Han tratado de "reparar" la sexualidad de la gente como si fuera algo menos difícil que poner un nuevo componente electrónico en el coche.

Sin embargo, la anorexia sexual y la adicción sexual son estados muy complejos e interrelacionados. Cinco rápidas sesiones con un consejero no son suficientes. Al menos si no podemos ser alimentados. Al menos si hemos cerrado nuestros sentidos. Si nuestra posición fundamental y existencial en la vida es hacer las cosas que contraríen la capacidad de vivir nuestra sexualidad, ninguna nueva técnica sexual la superará. Pero cuando la gente sigue el proceso aquí descrito, descubre que puede cambiar. El proceso funciona.

■ Confiar en la obsesión y no en la realidad.

Este problema puede ser fácilmente ilustrado con una historia verdadera sobre un hombre al que llamaré "Scott". Una noche, Scott conducía su coche buscando una mujer, cuando se arrimó a otro coche al cambiar la luz del semáforo. Él y la mujer que conducía el coche se miraron. A Scott le pareció que ella coqueteaba con él, así que la siguió, mientras su pensamiento obsesivo desarrollaba una velocidad cada vez más alta a la par de su coche. Pensó que ella se dirigía a un bar, e imaginó tragos, conversaciones y, eventualmente, sexo.

Mientras tanto, la mujer aparcó cerca de un gran edificio de ladrillos. Scott, pensando que estaban frente a un bar, había alcanzado a sacar una pierna fuera de su coche antes de darse cuenta de que, en realidad, estaban frente a la comisaría. La pobre mujer estaba tan asustada de lo que pudiera hacer Scott que lo condujo directamente a la policía y Scott ni siquiera se había dado cuenta de ello.

Scott estaba desconectado de la realidad. La mujer estaba muerta de miedo y él pensaba que estaba coqueteando con él. Para muchos adictos la obsesión literalmente se vuelve realidad.

■ Confiar en la percepción de la realidad de los demás.

Una de las formas en que la gente bloquea su sexualidad es confiando en las percepciones de otra gente. Esto nos lleva de vuelta a

la importancia de prestar atención a nuestros propios sentidos. Aprender a ser sensual significa aprender a confiar en sus propios sentidos, en su propia percepción del mundo, no en la de algún otro. La sexualidad es, esencialmente, sensualidad; cuando nos escuchamos a nosotros mismos, la sensualidad se convierte en otra forma de confiar en nuestras propias percepciones, en nuestra propia realidad, y la sexualidad se convierte en una forma de ser sinceros con nosotros mismos, de ver claramente nuestra propia verdad.

LAS TAREAS

Este capítulo explora la sensualidad y su importancia para la sexualidad sana. Es a través de los sentidos —la vista, el tacto, el olfato, el oído, el gusto— que conocemos y disfrutamos el mundo. Nuestra capacidad para trabajar, para sentir placer, para comunicarnos con los demás, y para influir en el mundo, está directamente relacionada con el uso de nuestra energía sensorial. Sin embargo, encontramos por doquier tristes evidencias de que muchos de nosotros hemos "perdido nuestros sentidos". El ruido de un lavavajilla, de un acondicionador de aire, de herramientas eléctricas y de otros artefactos, invade nuestro espacio desde todas las direcciones. Abusamos de nuestro sentido del gusto comiendo y bebiendo alimentos que están demasiado calientes o demasiado fríos. Cuanto más recargados están nuestros sentidos, más nos apartamos de la estimulación sensorial.

Podemos, sin embargo, reivindicar nuestros sentidos muy fácilmente. Sólo tenemos que dedicar algo de tiempo y esfuerzo prestándoles atención; para eso han sido concebidos los siguientes ejercicios: para expandir su capacidad de ser sensual.

LOS EJERCICIOS SENSORIALES[2]

Los siguientes ejercicios están basados en material extraído de *Sense Relaxation* (La relajación de los sentidos) de Bernard Gunther. Sería oportuno que usted hiciera estos ejercicios con su pareja: en ese caso, uno puede leer las instrucciones mientras el otro hace el ejercicio. Después se intercambian los papeles.

¡Diviértase! ¡Descubra! ¡Recuerde!

Lavarse las manos y los brazos

De pie delante del lavatorio del cuarto de baño, regule el agua hasta que alcance una temperatura moderadamente tibia. Cierre los ojos y lentamente enjabónese las manos. Tómese su tiempo. La idea principal es tener plena conciencia del proceso y de la sensación experimentada. Siga enjabonándose hacia arriba y alrededor de ambos brazos en dirección al codo. Sienta el contacto de la piel en la piel, la lubricación del jabón, la temperatura de la espuma. Oiga el ruido del agua que corre y huela la fragancia del jabón. Enjuague ambas manos y los brazos y sienta cómo se refresca su piel en el aire. Lentamente vuelva a enjabonarse brazos y manos y vuelva a enjuagarlos, percibiendo todos los detalles de la experiencia. Séquese las manos y sienta la textura y la fricción de la toalla en la piel de manos y brazos.

Prestar mucha atención

Cierre los ojos. Sintonice con los sonidos de la habitación. Escuche y sienta su respiración, la elevación de su pecho, la caída de su diafragma, los distintos sonidos de inhalación y exhalación. Sienta la temperatura en su cara y en sus manos. Sienta la ropa sobre su cuerpo y tenga conciencia de su cuerpo dentro de las ropas, como si las habitara. Perciba y sienta los puntos de contacto entre la ropa y la piel. Sea consciente de la sensación de sus pies pisando el suelo y de sus brazos y manos descansando sobre sus piernas o los brazos de una silla.

Estiramiento

Acuéstese en el suelo sobre la espalda, con los ojos cerrados. Sienta su cuerpo contra el suelo, notando los puntos de contacto entre el suelo y el cuerpo. Sin hacer fuerza, comience a estirar cada parte de su cuerpo, empezando por los dedos de los pies y por los pies y yendo hacia arriba —tobillos, pantorrillas, muslos, caderas, nalgas, estómago, pecho, hombros, brazos, muñecas, dedos, nuca, cara, cuero cabelludo— experimentando la sensación en cada caso. ¿Dónde siente dolor o incomodidad? ¿Dónde encuentra sensaciones particularmente placenteras?

Uso de su mano subordinada

Durante por lo menos treinta minutos, trate de usar su mano subordinada —la izquierda si usted es diestro, la derecha si usted es zurdo— mientras realiza las tareas cotidianas. Trate de beber de una copa, subir cremalleras, abrir puertas, dar vuelta las páginas con la mano contraria a la que usted normalmente usa para hacer esas cosas. Sea consciente de las sensaciones y de sus sentimientos con respecto al esfuerzo, su frustración, su paciencia (o la falta de ella), quizá lo cómico de la experiencia. Cuando termine el experimento, perciba cómo se siente con usted mismo.

Pelar una naranja

Ponga una naranja en la palma de la mano y mírela. Note la forma, la textura, el color, sus marcas o defectos. Huela la piel de la naranja. Cierre los ojos y haga rodar la naranja en las manos y arriba y abajo por los antebrazos, notando su textura y su firmeza. Golpee la naranja con una mano, notando el ruido que hace. Hágala rodar por la cara, los hombros y la nuca.

Suave y dulcemente rompa la piel de la naranja y comience a pelarla. Huela los olores, mire y sienta el zumo en la piel, observe la cáscara mientras usted la arranca trozo a trozo, revelando la carne

interna de la fruta. Parta la naranja por la mitad y separe un gajo de una de las mitades. Haga esto lo más lentamente que pueda, notando cómo cede gradualmente la pulpa de la naranja. Cierre los ojos y lleve el gajo a su boca, haciéndolo rodar con la lengua, sintiéndolo contra sus mejillas, mordiéndolo y sintiendo cómo el zumo corre en su lengua, sintiendo el punzante sabor cítrico. Repita este proceso con cada gajo de la naranja.

Cenar en silencio

Con otra persona o con un grupo de gente, consuma una comida completa sin hablar. Coma lentamente. Observe cuidadosamente la comida y la compañía. Note los distintos olores, sabores, colores, presentaciones y sensaciones táctiles, el movimiento de sus manos, de sus brazos, de sus labios, de sus mandíbulas y de su lengua. Por un momento coma manteniendo contacto visual con su compañía. Por un momento coma manteniendo los ojos cerrados.

Las barreras para la sensualidad

En general, ¿cuáles son las reglas que usted sigue en la vida que le impiden ser sensual cuando usted está tratando de vivir su sexualidad? Escríbalas en su diario.

Una fantasía sensual

La imaginación y los sentidos está inextricablemente ligados. En este ejercicio, escriba una fantasía sensual. Hágala lo más completa que pueda, incluyendo información sobre todos sus sentidos. Por ejemplo, puede imaginarse en un parque tranquilo, recostado en un árbol. ¿Qué vería? ¿Qué oiría? ¿Qué olería? Tenga conciencia de su sentido del tacto y el del gusto (quizás está comiendo un helado). Escriba su experiencia imaginaria en el diario.

Una fantasía sexual

En este ejercicio use lo que practicó y aprendió en el ejercicio anterior y escriba una fantasía sensual y sexual. Vuelva a incluir la mayor información que pueda sobre todos los sentidos. Escriba su experiencia imaginaria en el diario.

Compartir fantasías

Comparta con su pareja lo que ha escrito en los dos ejercicios anteriores. Preste particular atención a las diferencias entre las dos experiencias imaginarias.

Las observaciones eróticas

Durante una semana, preste atención a las cosas que usted encuentra eróticas en su pareja. Pero no se limite a lo que es estrictamente sexual. Quizás usted encuentra erótica la curva del brazo, la forma en que sus músculos trabajan mientras hace las tareas, la forma en que una camisa en particular cuelga de sus hombros, su pelo, una mirada en especial, etcétera. Escriba esas cosas a medida que las descubre.

Al final de la semana, comparta lo que notó con los demás.

LA PLANIFICACIÓN

Durante una o dos de las semanas siguientes, decida de qué maneras específicas usted puede incorporar más sensualidad en su vida.

- ¿De qué maneras específicas puede usted permitirse ser sensual?
- ¿Cómo sabrá que está siendo sensual?

Comparta este plan con su grupo, su terapeuta o su padrino (sus "testigos imparciales") para conocer su opinión e incluso sus sugerencias.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, dado que este capítulo se concentra en la sensualidad, cree un inventario sensual momentáneo. Note qué sucede en su cuerpo, incluyendo cualquier sentimiento sensual sexual. Escriba exactamente lo que siente cada mañana.

El famoso equipo de investigadores sobre sexualidad humana de Masters y Johnson señaló que uno debe aprender a hablar sobre sexo antes, durante y después de las relaciones sexuales. Prestar atención a estos sentimientos íntimos, escribir sobre ellos y después compartirlos con su pareja, es un modo de comenzar a hablar sobre sus experiencias sexuales. Reconociendo esos sentimientos en usted y en el otro, usted comenzará a hacer explícita su sexualidad; más tarde, esto le rendirá maravillosos dividendos.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles, así como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.

- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos, o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: Concéntrese en usted

Considere la sensualidad según se aplica a usted. ¿Hasta qué punto está usted abierto a sus sentidos? ¿Presta atención a lo que le dicen sus sentidos? ¿Cuánto trabajo sobre sensualidad necesita realizar para sentirse satisfecho con sus habilidades?

Trace un círculo alrededor de su puntuación en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que considere sus habilidades en la sensualidad. En la misma escala de abajo, haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: Concéntrese en su pareja

En esta segunda escala pida a su pareja que considere sus propias habilidades en la sensualidad. ¿Qué atención presta su pareja a lo

que le dicen sus sentidos? ¿Cuánto trabajo sobre sensualidad necesita hacer su pareja para sentirse satisfecha con sus habilidades?

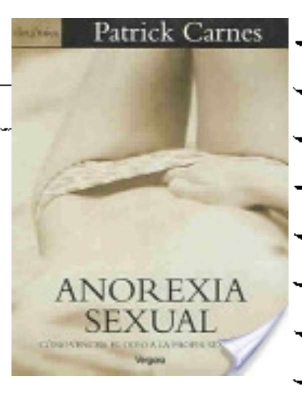
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique la habilidad de su pareja en la sensualidad. Para hacerlo trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.

Capítulo 8



LA IMAGEN DE UNO MISMO

La noche oscura me dio un par de ojos oscuros.
Los estoy usando para buscar la luz.

GU CHENG

Cuando examinamos la cuestión de la imagen que tenemos de nosotros mismos, el tema básico de los capítulos 6 y 7 desempeña de nuevo un papel crucial. La sexualidad no puede ser separada del resto de nuestro ser. Sin la capacidad de alimentación y de ser sensuales, nuestra vida sexual nos defraudará. Del mismo modo, para que las relaciones sexuales sean buenas, tenemos que sentirnos merecedores, atractivos y positivos con respecto a nosotros mismos. Si la imagen general que percibimos de nosotros es pobre, eso necesariamente afectará la parte sexual de nuestra vida. De hecho, los problemas con la imagen se vuelven más difíciles y complejos cuando la sexualidad entra en juego. Nuestra imagen es una lente a través de la cual miramos nuestra vida. Nada va muy bien —o al menos tan bien como debería— si no nos sentimos bien con nosotros mismos.

La imagen que como adultos tenemos de nuestra sexualidad, se forma, como muchas otras cosas de nuestra personalidad, en la niñez. Nuestras tempranas experiencias sexuales crean un patrón de

lo que encontramos atractivo y excitante, y de esas experiencias surge una "línea argumental" de lo que está conectado con nuestra excitación sexual.

Mucha gente nunca presta atención a su línea argumental, ni se da cuenta, de hecho, de haberla tenido alguna vez. Sólo que parece que para ellos funciona. Pero otros se sienten incómodos o avergonzados de lo que encuentran excitante, como lo demuestran las siguientes historias de Alicia y Bob; por eso viven con una dañada imagen sexual de ellos mismos. Cuando era muchacha, Alicia descubrió que la única manera en que podía masturbarse y alcanzar el orgasmo era con una manta estrechamente ajustada. Esto puede ser, por supuesto, un poco incómodo y engorroso, para no mencionar que es bastante difícil involucrar a una pareja. Cuando quería ejercer su sexualidad con alguien, Alicia sentía una gran incomodidad con respecto a eso y en consecuencia creía que algo estaba mal en ella y que no era "normal".

Bob creció en una zona rural pobre y su hogar no tenía retretes internos. En algún momento, Bob comenzó a esconderse detrás del retrete que estaba fuera de la casa para observar a las mujeres de la familia cuando orinaban. Cuando creció un poco, la micción quedó asociada con su excitación sexual y esto le produjo una profunda vergüenza. Era lo suficientemente consciente para saber que en esta cultura mucha gente no encuentra erótica la micción así que llegó a la conclusión de que él era realmente una persona mala y pervertida, imagen sexual que arrastró a su vida adulta.

Todos desarrollamos una imagen sexual propia que aparece cada vez más cuando nos convertimos en adultos y todos luchamos de alguna manera con nuestra imagen sexual porque vivimos en una cultura que es virtualmente incapaz de enseñar sexo a sus niños. En muchas, muchas familias, la conversación sobre la sexualidad está totalmente excluida, así que los hijos nunca tienen oportunidad de hablar de sus sentimientos o inclinaciones sexuales con sus padres.

Los chicos quieren saber si lo que sienten es normal o no porque sentir apetitos sexuales es una cosa completamente nueva para ellos. Simplemente, no están en absoluto seguros de sí mismos. Pero como reciben muy poca o ninguna información y escaso apoyo de sus padres, maestros u otros adultos, y como usualmente no están dispuestos a preguntar a los amigos por miedo al ridículo, sus sentimientos sexuales permanecen ocultos y secretos. Imaginemos la lucha que los gays y los bisexuales deben soportar para alcanzar una imagen sexual positiva de ellos mismos.

Cuando percibimos que nuestra sexualidad está fuera de las normas —o que por cualquier razón es "rara"— nuestra imagen sexual se daña, lo que, a su vez, magnifica los sentimientos de imperfección en nuestra imagen general. De estas conclusiones esenciales con respecto a nuestro propio yo sexual puede surgir la creencia, basada en la vergüenza y en el secreto, que nadie que nos conociera realmente querría tener relaciones sexuales con nosotros.

Esta difícil situación puede verse aún más exacerbada cuando crecemos en un ambiente de abuso o de abandono. En esos casos, llegamos a la conclusión de que somos personas malas e indignas que no gustaríamos a nadie si realmente nos conocieran. Sentimos que aunque el sexo es una necesidad muy importante, nadie querría tener relaciones sexuales con nosotros porque no gustaríamos como personas. Agreguemos a esta mezcla las preferencias sexuales o lo que provoca nuestra excitación sexual que consideramos extraño, y el resultado es una estrecha lógica interna que nos impide la posibilidad de ser abiertos y vulnerables.

Los niños de quienes se ha abusado sexualmente tienen, por supuesto, reacciones diversas a esas experiencias. Una conclusión a la que llegan es que la única manera en que pueden gustar a los demás es teniendo contacto sexual con ellos. Aunque en un nivel intuitivo esos niños saben que el abuso está mal y que no tendrían que participar, salen de esas experiencias con la sensación de que,

de alguna manera, ellos actuaron mal. El resultado es un daño cada vez mayor a la autoestima y sentimientos cada vez más profundos de desamparo.

Cuando ya somos adultos, estas experiencias y sentimientos sobre el propio yo pueden juntarse para producir una lógica interna con resultados muy destructivos. La experiencia de abuso sexual en la niñez llevó a Alicia a creer de adulta que la única manera en que podía gustar a los hombres era teniendo contacto sexual con ellos. Pero como Alicia no disfruta con su sexualidad, finge que goza. Alicia quiere tener un hombre en su vida, pero se da cuenta de que para eso debe ser esencialmente deshonesta. También siente que cualquier hombre que esté en su vida bajo esos términos estará viviendo una farsa: ella no es digna de gustar así que él sólo finge gusto por ella.

Si combinamos esos sentimientos con una línea argumental de excitación sexual que la avergüenza profundamente, comprenderemos por qué Alicia vive sus relaciones íntimas como si fueran un castillo de naipes siempre a punto de caer. Nunca es ella verdaderamente y por eso inicia repetidamente relaciones que le repugnan y la destruyen. Es un ciclo que nunca proporciona a Alicia lo que realmente quiere, mientras que cada vez que se repite daña aún más la imagen que tiene de sí misma Como usted puede ver, la historia sexual temprana puede ser de gran significación a causa de las conclusiones clave que nos lleva a hacer con respecto a nosotros mismos y a nuestra sexualidad.

¿Qué es "atractivo"?

La otra conclusión muy importante que surge de nuestras experiencias de la niñez temprana es qué significa ser un hombre atractivo y una mujer atractiva; estas conclusiones están afectadas por nuestro género y nuestra orientación sexual. Por ejemplo, una

mujer puede decidir qué la hará atractiva a los hombres, qué tipo de hombre la atraería y qué tipo de hombre se sentiría atraído por la mujer que es, o que quisiera ser. Todas estas suposiciones afectan su sexualidad. Si se trata de un gay este proceso se complica más. Estos problemas de género y de orientación hacia un género afectan profundamente la forma en que nos sentimos en general con respecto a nosotros mismos y en particular cómo nos sentimos con respecto a nuestro yo sexual.

Una historia de mi propia vida ilustra tanto el modo en que tales suposiciones pesan en nuestra vida, como también lo poco conscientes que podemos estar con respecto a ellas. Si usted es algo mayor, debería recordar un anuncio de cultura física que aparecía regularmente en la última página de las revistas de historietas. El título decía: *¿Es usted un alfeñique de 43 kilos?* El anuncio, diagramado en forma de cómic, mostraba un tipo delgaducho en la playa con su bonita novia. De pronto aparece un tipo grande y musculoso, patea arena a la cara del alfeñique y dice que quiere a su chica. Por supuesto, el alfeñique no puede competir con el Señor Músculos, que se va con la chica del pobre hombre. Éste se sienta abatido, deseando ser grande y fuerte él también. Aparece Charles Atlas, un culturista que nos cuenta que si el alfeñique compra y usa su máquina especial para hacer ejercicios, nunca volverá a perder su novia.

Cuando yo tenía once años y leía esas revistas, pesaba exactamente 43 kilos. Yo creía, creía absolutamente, que esos anuncios estaban dirigidos a mí. Así que, para ser sincero, me hice mandar la máquina por correo. Yo quería un cuerpo como el de ese tipo. Creía, como muchos hombres, que lo que realmente atraía a las mujeres eran los brazos musculosos. Un cuerpo musculoso. Simplemente creía que eso era lo que las mujeres querían. Esos anuncios fueron parte de la forma en que llegué a esa conclusión, y yo actué bajo esa creencia. Traté de que mi imagen coincidiera con lo que creía que querían las mujeres.

Por supuesto, ahora sabemos que muchas mujeres en realidad rechazan los cuerpos de los culturistas. De hecho, la mayoría de las mujeres dice que los atributos físicos que les llaman la atención (¡dejando de lado por el momento el factor emocional!) son los ojos, la esbeltez y las nalgas. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres delgados con ojos hermosos y nalgas bien formadas. Cuando cuento esta historia ante mis audiencias, siempre se oyen los chillidos de las mujeres. ¡Reconocen que esto es cierto! Pero, ¿cuántos hombres piensan todavía que las mujeres quieren a un Charles Atlas y tratan de estar a la altura de esa norma? Éste es otro ejemplo clásico de cómo nuestra propia imagen se ve negativamente afectada por la mala información y por los conceptos erróneos sobre la sexualidad.

Las mujeres, por supuesto, tienen experiencias similares. Un telediario reciente presentó en un segmento una serie de fotos de Cindy Crawford tomadas para una revista nacional. A pesar de que Crawford tiene un cuerpo que representa el ideal de belleza femenina de nuestra cultura, la revista digitalizó la foto y usó sus computadoras para adelgazar aún más sus piernas y brazos, quitó sombras y arrugas, acentuó los tonos de la piel e hizo otras modificaciones en su cuerpo, cambios que fueron imposibles de discernir en la foto terminada. Al final, ésa ya no era la foto de un ser humano. Era una imagen producida por la computadora que no existe en el mundo real: un ideal verdaderamente inalcanzable. Sin embargo las mujeres ven fotos como ésas y piensan que es lo que quieren los hombres. Trabajan duro para lograr no sólo un ideal imposible, sino también un ideal en el que muchos hombres están poco interesados.

Al formar nuestra imagen sexual, muchos de nosotros —hombres y mujeres por igual— nos comparamos con ideales irreales y casi mitológicos de lo que es atractivo, y cuando inevitablemente no alcanzamos ese ideal, las conclusiones a las que llegamos con respecto a nuestra sexualidad se ven afectadas innecesariamente de manera negativa.

Nuestra sexualidad y nuestra imagen sexual se ven también afectadas por otro proceso que evitamos considerar o abordar. Con la edad, si usted tiene más de veinticinco o treinta años, seguramente habrá notado que ciertas partes de su cuerpo adquieren un aspecto distinto del que tenían anteriormente. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo cambia y ya no se parece al que teníamos a los dieciocho años. Estos cambios físicos requieren que introduzcamos una variación en la forma de seguir alimentando nuestra imagen sexual. Por ejemplo, aprender a ver y a aceptar las arrugas y el pelo que se vuelve gris y más escaso, como cambios que usted se ha ganado por haber vivido, ayudará a que los sienta de manera positiva. Podemos festejar esos cambios como una especie de "condecoración", una manifestación física de lo que hemos vivido.

Por ejemplo, yo tengo algunas zonas calvas en mi cabeza, por lo que mis hijos acostumbraban a tomarme el pelo cuando eran más chicos. Decían a menudo: "¡Papá, estás creciendo a través de tu pelo". Después de un tiempo, me puse algo quisquilloso al respecto. Pero después me di cuenta de que como padre (y como padre soltero, además) había demasiadas veces durante el día en que yo me habría dado un golpe en la cabeza diciendo: "¿¡¿Que hiciste QUÉ?!? Así que comencé a decir a los niños que en realidad allí se me estaba gastando el pelo. Yo me había ganado esas zonas calvas. Al llegar a ese punto, pude normalizar la situación: pude ver mis zonas calvas como una especie de condecoración al valor, al valor de vivir en este mundo. Cuando nuestra sexualidad se basa en la relación y en el amor, y no sólo en un agradable aspecto físico, la imagen que tenemos de nosotros mismos es mucho más realista y no veremos nuestra vida sexual disminuida por los inevitables cambios físicos.

Como adultos, con el paso de los años hemos acumulado una historia de relaciones que traemos al presente. Si las relaciones sexuales pasadas fueron muy pasionales pero terminaron con dolor para nosotros, es posible que comencemos a relacionar la pasión con el

rechazo. Tememos entonces a las nuevas relaciones. De manera similar, la gente que ha abandonado a su pareja, que ha actuado deslealmente, o que ha engañado a un amante (o amantes) del pasado, puede verse a sí misma como indigna de confianza y eso es legítimo, porque realmente fue así. Y como tuvieron poco éxito en sostener y en mantener una relación, tienen poca confianza en su capacidad para tener éxito en las relaciones futuras.

Al margen de la razón por la que nos sentimos disminuidos, este sentimiento puede afectar nuestro sentido del propio yo y nuestro sentido de lo atractivos que resultamos a una pareja potencial. Sin un buen sentido del propio yo, podemos encontrarnos cada vez más aislados y atrapados en una profecía que contiene su propio cumplimiento. Cuando no nos sentimos genuinamente atractivos, los demás pueden concluir que pasa algo malo con nosotros, y en consecuencia no se sienten atraídos por nosotros. Lo que puede empezar como una buena relación se destruirá por sí misma debido a nuestra presunción de que no puede funcionar; después de todo, ninguna de nuestras relaciones pasadas funcionó. Aprendemos a desconfiar de cualquier clase de encuentro sexual porque "ya hemos recorrido ese camino antes" y con demasiada frecuencia se ha demostrado que lleva a un mal fin. Finalmente, nos mantenemos lejos de todos, disminuyendo aún más la posibilidad de una relación.

Hay una salida

Una de las medidas que podemos tomar para romper este ciclo es rodearnos de personas buenas en las que confiemos y que sean importantes para nosotros. Aunque en última instancia estamos luchando por llegar a un punto en el que podamos afirmar nuestra autoestima desde el interior, podemos comenzar a construirla con

la ayuda de otros. Recibir el apoyo de otros refuerza la idea de que merecemos una vida mejor, que somos personas buenas y dignas. Ésta es la lección que las familias protectoras enseñan a sus hijos cuando les brindan un ambiente que incluye amor y aceptación incondicionales. Los niños aprenden así que, a pesar de sus errores, serán amados y cuidados; así es como se desarrolla y florece una buena autoestima.

Aquellos que no reciben amor incondicional de su familia necesitan encontrarlo en algún otro lugar; una de las formas en que esto puede suceder es a través de los programas de los Doce Pasos, los padrinos, los terapeutas y nuestros testigos imparciales. Finalmente podemos involucrarnos con gente que nos ame y apoye a pesar de nuestros errores, gente que esté a nuestra disposición cuando la necesitemos y nos ayude y afirme en ese camino. En un ambiente como ése nuestra autoestima sólo puede crecer.

Cuando nuestra autoestima crece y comenzamos a sentirnos mejor con nosotros mismos, no es insólito descubrir que comenzamos a prestar más atención a nuestra salud y a nuestra apariencia física. En este punto, el ejercicio puede tener un papel importante en la curación.

El ejercicio regular afecta positivamente nuestro cuerpo. Tenemos más energía y sentimos más bienestar. Más cuidado físico también puede afectar significativamente nuestra vida sexual, incluyendo nuestra capacidad para el orgasmo.

Sé que es difícil hacer ejercicios durante el día. Hay ciertas noches en que estoy tan cansado que mi idea de ejercicio es meterme en una hermosa bañera caliente y después destapar el sumidero y luchar contra la corriente. La gente que no se siente bien consigo misma no se siente dispuesta a gastar energía cuidándose a sí misma; tampoco se siente orgullosa de su aspecto o de su presentación. Nuestro aspecto no importa si para empezar no nos sentimos bien con nosotros mismos.

Pero una vez que usted haya comenzado a sentirse mejor con usted mismo, descubrirá que tiene energía para cuidarse mejor de muchas maneras; los ejercicios al final de este capítulo lo ayudarán a comenzar ese proceso. Usted hallará que el círculo vicioso de pobre autoimagen/pobre imagen del cuerpo/escasa energía, puede ser revertido. Por ejemplo, si practicamos ejercicio nos sentimos rápidamente mejor y tenemos mejor aspecto físico; en consecuencia empezamos a sentirnos mejor con nosotros mismos en general. Al sentirnos mejor con nosotros mismos, descubrimos también que tenemos más energía para hacer ejercicios. Pero tenemos que empezar en algún punto.

La importancia de los demás

Mientras hablamos sobre el desarrollo de una imagen de uno mismo más positiva, no puedo evitar recordar mis días de estudiante graduado en la universidad Brown, muchos años atrás. Era muy común que muchos de los graduados nos reuniéramos cada mañana para tomar café y charlar. Recuerdo que yo me sentaba con mi café en la periferia del grupo. Pero no tomaba el café porque estaba tan nervioso por estar allí —mi autoestima era entonces prácticamente inexistente— que las manos me temblaban y sabía que derramaría el café si trataba de beberlo. Éste es sólo un pequeño incidente pero en una mirada retrospectiva puedo ver claramente que yo tenía una imagen de mí mismo muy pobre. Para mí es muy gratificante ver que, algunos años más tarde, después de mucho trabajo duro, puedo sostener una taza de café y hablar frente a miles de personas. Finalmente he aprendido a disfrutar realmente de estar conmigo mismo.

Cuando nuestra imagen mejora, experimentamos lo que el famoso teólogo católico Henri Nouwen describe en su libro *Reaching*

Out (Tender la mano) como la conversión del aislamiento en soledad. Ésta es la capacidad para estar con uno mismo y no tener miedo de la experiencia. Es la capacidad de desarrollar un sentido de confianza en la persona que es cada uno.

Comenzaremos a desarrollar esa capacidad si primero permitimos que otras personas nos cuiden y nos afirmen. Después, concentrándonos en nuestros sentidos, comenzaremos a confiar en nuestra capacidad para conocer el mundo exterior, fomentando así una maravillosa pasión sensual. A continuación nos descubriremos modificando algunas de nuestras conclusiones fundamentales sobre nuestra vida. Nos daremos cuenta de que realmente valemos la pena y de que vale la pena estar con nosotros. De eso pasaremos a sentirnos cada vez mejor con quienes somos. Para avanzar en nuestra recuperación, es necesario saber en qué punto estamos.

Permítame ilustrar nuevamente estas ideas con una experiencia personal. Después de haber aparecido en un programa de la televisión nacional, yo me sentía muy crítico sobre mí mismo. Mi mujer me alentó para que llamara a una buena amiga, una mujer mayor que vivía cerca de mi casa en Minnesota. Llamé a Ann y, después de los saludos de costumbre y de un poco de charla, comenzamos a hablar sobre el programa. Ella también lo había visto y tenía algunas de las mismas percepciones que yo en el sentido de que los comentaristas no habían presentado el tema ni estructurado el programa en la forma que yo había esperado.

Sin embargo, en determinado momento Ann dijo repentinamente: "¿Sabes? He estado pensando en lo cómicos que son los dedos de mis pies".

"Ann, le dije, ¿de qué estás hablando?"

Pero ella continuó: "He estado pensando en qué raros son los dedos de los pies, pero si comienzas a decirte a ti mismo cosas positivas sobre ellos, si los miras bajo una luz diferente, los dedos de los pies son realmente cómicos. ¡Piensa en eso, Pat! Cada dedo tiene

un trabajo diferente". Y después Ann comenzó a describir el trabajo que corresponde a cada uno de los dedos de los pies.

Finalmente dijo: "Y después retrocedo y observo que el pájaro carpintero que se posa en mi jardín tiene una hermosa cresta roja, después veo el sol de la mañana que acaricia la poinsettia que me regalaste en Navidad, y me siento realmente a gusto con la vida".

Bueno, cuando llegamos a ese punto yo ya estaba riendo y pensando que, por supuesto, ésas son las cosas que realmente cuentan, y todas las cosas por las que yo estaba enfadado ya no parecían en absoluto tan importantes.

Esta historia ilustra perfectamente las conexiones de las que hemos estado hablando. Temporariamente yo había perdido la huella de quién soy a causa de mis sentimientos de traición y vulnerabilidad pública. Mi ser sensual —prestando atención a lo que me rodea y a los mensajes que me hace llegar el mundo— junto con la ayuda de una amiga buena y confiable, me permitió recuperar el equilibrio y ver lo que importa de verdad, recobrar mi sentido de quién soy realmente como persona.

Ahora estamos hablando sobre disfrutar la experiencia de ser usted mismo. ¿Puede ver cómo todo esto concuerda? Si llegamos al lugar donde podemos ver nuestra sexualidad —ver cómo funciona nuestro cuerpo y notar nuestras reacciones— estaremos más disponibles para nosotros mismos y, en consecuencia, más disponibles para los demás. Descubriremos que tenemos más confianza en nuestra capacidad para permitir que los demás se acerquen a nosotros y para acercarnos a ellos. Después, si alguien se siente atraído por nosotros, no nos sorprenderemos. Como adultos que tenemos confianza y nos cuidamos a nosotros mismos, podremos decir: "Por supuesto, no es una sorpresa que alguien me encuentre atractivo. Soy una persona buena y amable que tiene algo que ofrecer". Y estaremos en mejores condiciones para juzgar si esa persona es o no apropiada para nosotros.

Ahora estamos viviendo, no en un lugar de rechazo y abandono, sino en un sitio en el que hallamos una profunda aceptación de nosotros mismos. Si alcanzamos este nivel de aceptación, otra gente nos verá como personas. No responderán a una imagen que estamos proyectando, sino a la hermosa y meritoria persona que realmente somos.

El papel de la confianza en el propio yo

Una de las claves de una relación sexualmente sana es la confianza. En una relación de ese tipo no tratamos de ser lo que algún otro quiere. La persona que proyectamos es quien somos. Esa confianza cambia la dinámica fundamental de la relación; se caracteriza por la autenticidad y la aceptación.

En este punto es importante comenzar a prestar atención a la forma en que nuestros sentimientos de deseo nos hacen sentir con respecto a nosotros mismos. ¿Lo que deseamos, nos hace sentir mal con nosotros mismos? Cuando hacemos estas preguntas, nos vemos obligados a reflexionar en una cantidad de temas: nuestra vida familiar, nuestra crianza, los mensajes que recibimos de aquellos con quienes vivimos mientras crecíamos, nuestras primeras experiencias sexuales. Todos estos mensajes y experiencias se han acumulado durante años y las transportamos a cada relación y a cada encuentro sexual que tenemos. Nuestro propósito aquí es realmente estudiarnos a nosotros mismos.

Desde la perspectiva de un programa de los Doce Pasos, éste es el Tercer Paso: estamos tratando de alcanzar un punto en nuestra vida en el que podamos aceptarnos tal como somos y podamos confiar en los demás. Éste es el punto donde el cambio de verdad puede comenzar. Primero debemos conocer y aceptar quienes somos ahora. La literatura clínica demuestra de manera abrumadora que lo que hemos vivido lo

llevamos con nosotros y lo trasladamos a nuestra realidad presente. Nos convertimos en la persona que creemos ser y es por esto que las afirmaciones pueden ser una herramienta tan poderosa para el cambio. Cambiar nuestras actitudes hacia la vida, hacia nosotros y la forma en que vivimos, es muy difícil sin la experiencia de ver que otros han cambiado su vida con éxito y que gracias a eso viven mejor y más felizmente.

Estos tres primeros Pasos que damos en este capítulo y en los dos anteriores están estrechamente interrelacionados. Nos despertamos y miramos en torno para ver el mundo maravilloso que nos rodea. Comenzamos a comprender que existe un Poder Supremo que vive en nosotros. Nos vemos y nos aceptamos tal como somos y permitimos la alimentación en nuestra vida. Decidimos tratar de cambiarnos a nosotros mismos y confiamos en que, con la ayuda de los demás, podremos hacerlo. Confiamos en que si "actuamos como si" fuéramos la persona que queremos ser, seremos esa persona porque la realidad responderá a la práctica de esa posibilidad.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con la propia imagen.

¿Cómo me afirmo sexualmente cuando es la aprobación de la otra persona lo que parezco necesitar?

El punto esencial de este capítulo se refiere precisamente a esta pregunta. Hemos vivido demasiado tiempo prestando atención a las expectativas de los demás y creyendo que "ésos no son nuestros problemas". Con demasiada frecuencia esperamos que los demás sean responsables de nuestra felicidad sexual, cuando en cambio debemos examinar lo que estamos haciendo y pensando. Somos responsables de nuestra felicidad sexual. Eso

comienza con nosotros, con nuestras experiencias pasadas, nuestra propia imagen, nuestras expectativas. ¿Nos agrada lo que vemos y sentimos? Como hemos visto, en cierto nivel nuestra felicidad sexual y nuestras relaciones sexuales tienen muy poco que ver con otra gente. Necesitamos comenzar en ese nivel.

Me he sentido sexualmente inadecuado desde la niñez. ¿Cómo puedo cambiar eso ahora?

El cambio comienza creyendo que el cambio es posible. Yo ya no me siento calladamente con una mano temblorosa derramando el café. He aprendido a confiar en mí mismo y a tener éxito, y a esperar que la gente me aprecie por lo que soy. Es posible cambiar. Puede costar mucho creer en esto y desde luego no sucede de la noche a la mañana. Debemos dedicar tiempo y esfuerzo y creer que podemos tener éxito.

LOS PROBLEMAS

Cuando trabajan con la propia imagen, muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que veremos a continuación. Estos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores. Léalos cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos para discutirlos con su pareja y/o sus testigos imparciales.

- Sentirnos avergonzados de la imagen de nuestro cuerpo.
- Tener temor acerca de nuestro desempeño.
- Temer la intimidad a causa del daño y el resentimiento sufrido en experiencias pasadas.
- Sentirnos indignos de confianza a causa de traiciones e infidelidades pasadas.

- Desconfiar de que los demás se sientan atraídos por nosotros a causa de una pobre imagen de nosotros mismos.
- Enfrentar una "programación" negativa de la familia y de los amigos acerca de nuestra sexualidad y nuestra apariencia.
- Aprender a afirmarnos en lugar de atenernos a los sentimientos de inadecuación.
- Superar la vergüenza personal, las expectativas exageradas y las nociones irrealistas con respecto a nuestro yo sexual.

LAS TAREAS

Una de las formas en que usted puede comenzar a comprender algunos de los problemas que estamos estudiando es examinando minuciosamente cómo ha desarrollado sus actitudes con respecto a su yo sexual y a su línea argumental. Es importante comprender mejor cómo se estableció ese mapa o patrón. En el siguiente ejercicio, su tarea es tratar de recordar los mensajes que usted recibió cuando estaba creciendo sobre el sexo en general y sobre su sexualidad en particular.

Su línea argumental

Este ejercicio le ayudará a identificar los sucesos o factores clave en su historia sexual. Conteste las preguntas consignando la edad aproximada que tenía y el suceso específico que formó parte de su desarrollo sexual. Escriba las respuestas en su diario.

1. ¿Cuáles fueron sus experiencias sexuales clave en la niñez hasta los diez años (recuerdos intensos, hechos traumáticos, hechos que despiertan sentimientos intensos y abuso infantil por parte de los padres u otros adultos)?
2. ¿Cuáles fueron sus experiencias sexuales clave en la adolescencia hasta los dieciocho años (experimentación sexual,

masturbación, comienzo de la menstruación, abuso sexual por miembros de la familia u otros adultos, fantasías, otras)?

3. ¿Cuáles fueron sus experiencias sexuales clave en la juventud hasta los veinticinco años (citas, relaciones con el mismo sexo, casamiento, divorcio, otras)?
4. ¿Cuáles fueron sus experiencias sexuales claves como adulto hasta el presente (incluya los patrones sexuales actuales)?
5. ¿Qué impacto podría haber tenido cualquiera de los puntos siguientes o todos ellos sobre su desarrollo sexual? No se preocupe por "saber" la respuesta "correcta". Trate de imaginar cuáles podrían ser las posibilidades. Más adelante puede volver a examinar sus respuestas y escoger las que le parezcan que tienen más sentido para usted.
   - ¿De qué modo las actitudes familiares sobre el sexo afectaron su desarrollo sexual?
   - ¿De qué modo su herencia étnica o cultural afectó su desarrollo sexual?
   - ¿Su trabajo o su carrera han afectado su desarrollo sexual?

LA PLANIFICACIÓN

Quienes ahora están en su vida —su padrino, sus testigos imparciales, los componentes de un grupo de apoyo— pueden ayudarlo a "desprogramarse". Ellos pueden ayudarlo a transformar su propia imagen negativa en otra positiva. Por ejemplo, esa gente puede ayudarlo para que escriba afirmaciones sobre usted mismo. Elija una o dos formas con las que pueda trabajar para fortalecer la imagen de usted mismo. Durante uno o dos meses esfuércese por llevar a cabo sus planes. Cuando sea posible pida ayuda a su grupo de apoyo, a su padrino o a sus testigos imparciales. A continuación encontrará algunos ejemplos de formas concretas de construir la autoestima.

- Aceptar sin reparos los cumplidos que los demás le hagan.
- Desarrollar una visualización en la que usted se cuida como merece ser cuidado.
- Desarrollar una o más afirmaciones para mejorar su propia imagen. He aquí dos ejemplos:
  Me siento a gusto con lo que soy y con mi aspecto.
  Cuando la gente haga comentarios sobre lo atractivo que soy, les prestaré atención y no los rechazaré.
- Pedir a sus testigos imparciales que le den una minuciosa y sincera opinión sobre usted. Puede preguntarles, por ejemplo, de qué manera resulta usted atractivo.
- Pedir a su grupo de apoyo que se lo digan cuando vean que tiene buen aspecto.
- Si está con un cónyuge o pareja, disponer de tiempo para intercambiar ejemplos de lo que los atrae mutuamente.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Dado que este capítulo se concentra en la propia imagen, cree un inventario momentáneo de sus imágenes, haga un estudio de cómo se ve a sí mismo, cómo se siente con usted mismo, qué le gusta o disgusta de usted mismo en el momento que está escribiendo. Incluya sus sentimientos con respecto a su imagen sexual y a su historia sexual.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece

tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles, como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también acerca de las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo de los Doce Pasos, o miembro de un grupo RCA, por ejemplo), que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: Concéntrese en usted

Considere la imagen que tiene de usted mismo. ¿Qué piensa de usted como persona? ¿Cómo se ve a usted mismo? ¿Es eso similar a como lo ven los demás o totalmente diferente? ¿Cuánto trabajo sobre autoimagen necesita realizar?

Califíquese usted mismo con un círculo en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que califique cómo piensa usted de sí mismo. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: Concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considera su propia imagen. ¿Qué piensa su pareja de sí misma como persona? ¿Cómo se ve a sí misma su pareja? ¿Es eso similar a como la ven los demás o totalmente diferente? ¿Cuánto trabajo sobre esa imagen necesita realizar su pareja?

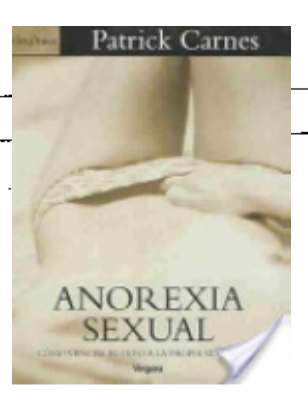
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después califique usted a su pareja con respecto a la imagen que tiene de sí misma. Use un cuadrado para hacerlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.

Capítulo 9



LA DEFINICIÓN DE UNO MISMO

Por fin, cualquiera sea el costo de las relaciones personales, descubrimos que, inevitablemente, nuestra más alta responsabilidad es la administración de nuestro potencial y que debemos ser todo lo que podemos ser. Si traicionamos esa confianza ponemos en peligro nuestra salud mental y física.

THEODORE ROSZAK

El desarrollo de la definición de uno mismo comienza muy temprano en la vida. En *Identity and the Life Cycle* (La identidad y el ciclo de la vida), el psicólogo y escritor Erik Erikson mostró hace años que los niños ya han tomado una decisión a los seis meses de edad con respecto a si pueden confiar en quienes los cuidan y si éstos se van a encargar realmente de cuidarlos.[1] Aun a esa edad tan temprana, el sentido del yo ya se está formando. A medida que aumenta nuestra conciencia, la primera comprensión es la de nuestros sentidos y la información sobre el mundo que nos aportan nuestros sentidos. Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia. Continuamos explorando el mundo y, a través de los sentidos, interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él. Posteriormente, nos vemos en condiciones de mirar nuestro lugar en ese mundo. También comenzamos a llegar a

conclusiones sobre quiénes somos, desarrollando así nuestra propia imagen. Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados. Desarrollamos una relación con el yo y comenzamos a confiar en nosotros mismos. Nos vemos como dignos de confianza. Y una vez que desarrollamos este nivel fundamental de propia aceptación, comenzamos a definir quiénes somos como personas, a hacer una especie de inventario de lo que somos y de qué se trata la vida.

La formación temprana de la definición de uno mismo es crucial para el tema que estamos examinando porque es durante esos primeros cuatro o cinco años de la niñez cuando tantos problemas sexuales comienzan a afirmarse. Lo que nos parece bueno y lo que no, nuestras preferencias, nuestros valores, todo eso comienza a entrar en juego en nuestra vida.

Muchas personas que luchan con la anorexia sexual han tenido experiencias problemáticas. Ejercían su sexualidad, por ejemplo, contra sus propios deseos o, a la inversa, evitaban el sexo cuando estaban interesados. Se hacían promesas de tomar ciertas acciones pero no las llevaban a cabo. Como resultado de esas experiencias, con el tiempo perdieron la confianza en ellos mismos y ahora ya no creen que harán lo que dicen que van a hacer. Entonces, en un nivel básico, desarrollan una desconfianza acerca de su capacidad para obrar en su propio y mejor interés. Y una de las formas de resolver esta creencia es no hacer nada, cerrarse totalmente. Ésta es exactamente la solución anoréxica o de privación.

Los límites y su desarrollo

La forma en que una persona establece y mantiene los límites personales revela mucho acerca de su sentido de definición. Los límites son increíblemente significativos en la construcción de las relaciones personales. En el nivel más básico, para que una relación

exista, dos personas necesitan relacionarse. Dos personalidades definidas, separadas. Sin límites definidos y claros, las necesidades, los deseos, los problemas, los propósitos —todo lo que forma una relación— fluyen juntos de manera poco saludable. Un viejo chiste sobre una pareja que había convivido durante sesenta años ilustra este problema. Mientras visitaban algunos sitios de interés en unas vacaciones, la mujer se volvió a su marido y dijo: "Querido, ponte el abrigo que tengo frío".

Sin definición de nosotros mismos, no tenemos límites ni una clara diferenciación de quiénes somos como individuos. Cuando perdemos esa diferenciación, también perdemos los riesgos fundamentales de la intimidad que mantienen despierta la vitalidad de una relación, como veremos más adelante.

La capacidad para definirse uno mismo es un prerrequisito de la capacidad para establecer límites, para regular la forma de relacionarnos con otra persona, la distancia que permitiremos al otro, lo que consideramos aceptable y lo que no toleraremos en absoluto. La propia definición incluye también la capacidad y la fuerza —la indispensable dignidad— para decir que no cuando se viola un límite, para hacer entender a los demás que, cuando decimos algo, realmente queremos decir eso. Nuestros límites son claros.

Si se ha producido la pérdida de confianza en nuestro propio yo, mantener los límites puede ser difícil; eso crea todavía más desconfianza en uno mismo. Cari, por ejemplo, es una antigua víctima de abuso sexual que a menudo se ve presionada por su pareja para mantener relaciones sexuales. Ella le dijo que ahora eso le resultaba a veces muy difícil porque debía enfrentarse con sentimientos dolorosos del pasado y que en esos momentos necesitaba estar sola consigo misma. Tener relaciones sexuales era más de lo que a veces ella podía manejar. Sin embargo, su pareja solía ignorar sus deseos, y Cari cedía a sus exigencias. Una fundamental violación de la confianza en uno mismo se produjo cuando Cari permitió que su pareja continuara

exigiendo contacto sexual con ella. Ella no pudo respetar los límites que había establecido. Aun más; el resultado confirmó la falta de confianza de Cari en su capacidad para cuidar de sí misma.

La desconfianza del propio yo puede causar un problema adicional en las relaciones sexuales: bloquea la capacidad para experimentar pasión. Si no confiamos en nuestra capacidad para protegernos a nosotros mismos, no podemos entregarnos a la pasión porque no estaremos seguros del resultado. Si nos preguntamos: "¿Tendré seguridad?", la respuesta puede ser: "Quizá no". La pasión es simplemente demasiado atemorizante en esas situaciones porque no tenemos una relación con nosotros mismos. Para entregarnos verdaderamente, tenemos que confiar, en un nivel muy básico, que estaremos seguros.

La piedra fundamental de la sexualidad sana es una relación con nosotros que funcione bien. Cuando tenemos problemas con el sexo, rara vez éstos son debidos a nuestra pareja, o a nuestras circunstancias o aun a nuestra historia de vida, sino más bien a una significativa falta de confianza en nosotros mismos.

El establecimiento de límites requiere que sepamos tanto lo que queremos como lo que no queremos. El budismo describe esta idea diciendo que si usted va a decir no, tiene que saber qué es el sí. Tenemos que tener un sentido de adónde vamos en la vida. Necesitamos tener una visión de lo que queremos hacer y saber claramente qué es lo que no queremos hacer. Sólo entonces podremos establecer límites en nuestra vida y la dirección que queremos que ella tome.

La propia definición: mirando el lado oscuro

La definición de uno mismo comienza con la alimentación, a través de la cual reconocemos que somos dignos de ser cuidados. La sensualidad nos abre para que recibamos este cuidado. Una buena

imagen de uno mismo nos lleva a ver el valor positivo de todas estas experiencias. La propia definición nos permite tomar posición en favor de nosotros mismos como personas.

Como describe el psicólogo Carl Jung, el proceso de definición de uno mismo comienza mirando nuestro lado oscuro. Muchos preferimos no pensar que tenemos un "lado oscuro", pero lo tenemos. Todos, durante el curso de la vida, hemos hecho cosas que preferiríamos que el resto del mundo no se enterara. Todos hemos hecho eso.

Tenga la seguridad de que la negación del lado oscuro, o lado de las sombras, no es inusual. Por el contrario, es común entre la gente que busca tratamiento; en particular entre los adictos y los anoréxicos que tienen lados oscuros tan grandes que literalmente los niegan no sólo a sí mismos sino también a todos los que están a su alrededor.

Para que esta idea sea más clara, imaginemos un globo lleno de sentimientos como el resentimiento, los celos, el temor, la rabia, la vergüenza, la soledad y el dolor. Para vérselas con estos sentimientos, los adictos, codependientes y supervivientes del abuso, construyen un falso ego alrededor de su "globo", y ese yo falso es el que presentan al mundo.

Cuando un terapeuta, un miembro del grupo de tratamiento u otra persona les hacen ver su engaño, su reacción es muy predecible. Se ponen a la defensiva. Un día, por ejemplo, un paciente de un centro de tratamiento donde yo estaba trabajando, gritó: "¡Eh, hay mucha gente enfadada por aquí!". Hice una rápida apreciación de la gente a quien él se estaba refiriendo. Los médicos estaban trabajando con buena disposición, las enfermeras igual, el resto del personal tenía buen talante y, en general, el resto de los pacientes. ¡El que había hecho el comentario era la única persona enfadada! La proyección es un mecanismo de defensa que nos impide ver los problemas con los que no queremos enfrentarnos: nuestro lado en la sombra. La gente sexualmente anoréxica proyecta en los demás

su lado sexual oscuro. Por ejemplo, sienten sospechas de su pareja porque no confían en ellos mismos.

Todos tenemos diferentes dimensiones en nuestra vida: el trabajo, el amor, la sexualidad, nuestra familia, nuestros valores, etcétera. Una capacidad que tiene la gente sana —una habilidad que todos necesitamos— es permitir que los demás conozcan lo que hay en nuestro lado oscuro. Por supuesto, no nos abrimos ante cualquiera ni tenemos por qué hacerlo. Pero deberíamos permitir que algunas personas penetraran en él. ¿Por qué es tan importante esto? Al no reconocer nuestro lado oscuro, en realidad lo fortalecemos; más tarde se hará presente y nos perjudicará. Y, además, negar nuestro lado en la sombra evitará que nos convirtamos en lo que realmente queremos ser.

Con frecuencia yo hago un pequeño juego con el público para ilustrar este punto. Elijo a alguien y digo: "Bueno, quizás una de las cosas que usted hace es el 'cambio de cabezas'". Esto significa que cuando usted mira a dos personas que están sentadas una al lado de la otra; en su mente usted cambia las cabezas. Típicamente esto no es algo que uno anuncie frente a la gente: "Yo los miré, muchachos; cambié sus cabezas, y, ¿saben?, fue una mejora". ¡No, es mejor no hacer eso! Pero quizás en algún momento usted decide contarle a alguien y le dice: "Quiero contarte algo sobre mí mismo. Nunca se lo he dicho a nadie y a veces la gente se enfada cuando hago lo que te voy a contar". Usted dice eso a la persona y, después de una larga pausa, la persona contesta: "Bueno, no te preocupes. ¿Sabes?, yo también he hecho el cambio de cabeza durante años. ¡Hay grupos de apoyo para la gente como nosotros!". De pronto usted se da cuenta de que no está solo: hay otros que también tienen este "problema".

El cambio de cabezas no es, por supuesto, un problema serio, no obstante el ejemplo es aplicable a nuestro caso. La experiencia de la persona que reveló el secreto del cambio de cabezas es muy común. Cuando reconocemos nuestro lado oscuro, sólo por el hecho de hacerlo nos ganamos la aceptación de los demás. Al mismo tiempo,

también aceptamos la parte de nosotros mismos que hemos mantenido escondida. El resultado: nuestro lado oscuro se convierte en una fuente de fuerza.

Permítame volver a la historia de *La guerra de las galaxias.* Los maestros de Luke Skywalker, Obi-Wan Kenobi y Yoda, le advirtieron repetidamente acerca del peligro de ser derribado por el Lado Oscuro. Aquí la metáfora del Lado Oscuro se refiere a no aceptar nuestra condición humana, nuestras limitaciones humanas. Pero Luke quería ser más de lo que era o podía ser; él no podía aceptar sus limitaciones. La vida nos presenta desafíos significativos que nos obligan a enfrentar nuestras limitaciones humanas; cuando aceptamos esos límites, cuando creamos las fronteras apropiadas en nuestra vida, nos transformamos.

El Capítulo 6 se refería al dolor que podemos encontrar en nuestro viaje de curación. Parte de ese dolor surge cuando nos enfrentamos y aceptamos nuestro lado oscuro. Está muy en el espíritu del Cuarto Paso de los programas de los Doce Pasos, que requiere que hagamos sin temor un inventario moral y una investigación de nosotros mismos. Significa mirar con toda equidad todos nuestros aspectos —incluso aquellas partes que nos abochornan o de las que tenemos vergüenza— y después aceptar que hemos hecho cosas que no fueron buenas para nosotros.

Mirar nuestro lado oscuro y aceptarlo nos permitirá finalmente integrar todos los aspectos de nuestra personalidad. Podemos comenzar con lo que hemos visto y aprendido sobre nosotros. En el tratamiento, por ejemplo, se alienta a los adictos para que vean los aspectos positivos de su lado oscuro. Quizá fueran muy creativos, persistentes o divertidos, o demostraran gran capacidad para la venta (¡para vender drogas!). En otras palabras, aun las cualidades que los abaten pueden, en la recuperación, convertirse en una fuente de fuerza.

Debemos descubrir y reconocer lo que vemos en el fondo de quienes somos; cuando lo hagamos, descubriremos que es un lugar

que nos brinda una profunda información. Ahora tenemos la capacidad de vivir con la fuerza de saber quiénes somos, lo que podemos y lo que no podemos hacer, lo que estamos dispuestos y lo que no estamos dispuesto a aceptar. Al hacerlo nos convertimos en gente que encara sus nuevas relaciones de manera muy diferente.

La propia definición: asumir lo espiritual

Asumir nuestro lado oscuro nos lleva a asumir la segunda parte del proceso de la propia definición: lo espiritual. Cuando descubrimos que podemos confiar en nosotros mismos, descubrimos también que podemos manejar y vivir cualquier situación. Por ejemplo, cuando tenemos una relación pasional, podemos entregarnos y fluir con ella porque sabemos que no permitiremos que se abuse de nosotros.

En esta conexión con quienes somos descansa el primer movimiento de una vida espiritual. Henri Nouwen describe tres movimientos principales en el crecimiento espiritual.[2] El primero es la conexión con el propio yo, literalmente la transformación de aislamiento en soledad. La señal de esta transformación, dice, es la capacidad de estar con uno mismo. Es una aceptación fundamental de lo que somos como seres humanos individuales.

Una vez que podemos confiar en nosotros mismos, el segundo movimiento viene naturalmente. Ahora asumimos que hay otras personas en el mundo en las que podemos confiar. No sólo vemos que valemos la pena y somos dignos de confianza, sino que también proyectamos ese sentimiento de valía sobre los demás. Somos vistos como una persona de méritos, como alguien que cuenta, que despierta respeto y es respetuoso.

Una vez que confiamos en nosotros mismos y en los otros, el movimiento final que debemos hacer es confiar en nuestra conexión

con algo superior a nosotros mismos, y que habitualmente se denomina el Poder Supremo o Dios.

Éstas son las propias palabras de Nouwen:

> El camino difícil es el camino de la conversión, la conversión del aislamiento en soledad. En lugar de huir de nuestro aislamiento y tratar de olvidarlo o negarlo, debemos protegerlo y convertirlo en una soledad fructífera. Para vivir una vida espiritual, ante todo debemos hallar el coraje para entrar en el desierto de nuestro aislamiento y cambiarlo mediante suaves y persistentes esfuerzos en un jardín de soledad. Esto requiere no sólo valor sino también una fuerte fe. Así como cuesta creer que el desierto seco y desolado pueda producir infinitas variedades de flores, es igualmente difícil imaginar que nuestro aislamiento está ocultando una belleza desconocida. Sin embargo, el movimiento del aislamiento a la soledad es el comienzo de cualquier vida espiritual porque es el movimiento desde los sentidos inquietos a una búsqueda de alcance interior, desde una temerosa dependencia al juego intrépido.

Si nos despojamos de distracciones, preocupaciones y obsesiones, podremos conectarnos con quien somos realmente. Eso significa descubrir lo que el teólogo alemán Dietrich Bonhoeffer llamaba "el fundamento del ser". Es encontrar lo sagrado dentro de nosotros. Cuando nos decimos la verdad a nosotros mismos, somos más espirituales. Comenzamos a sintonizar nuestra propia y auténtica voz.

¿Cómo hacemos eso? Piense en las veces en su vida que, cuando se disponía a hacer algo, una vocecilla interior le decía: "No hagas eso. Si lo haces, va a terminar mal". Usted oyó la voz pero la ignoró y siguió adelante e hizo lo que fuera de todos modos. Cuando las cosas terminaron mal, usted se dijo: "Ojalá me hubiera escuchado a mí mismo". ¿Le suena familiar?

He aquí lo que sucedió. Probablemente la mayoría de la gente a su alrededor parecía confiar en que la situación acabaría de buena manera, y los demás indicadores externos decían que debía seguir adelante, así que usted sintió que podía ignorar la voz interior. Usted no confió en usted mismo, a pesar del hecho de que sus instintos eran absolutamente correctos. En una situación como ésa, se produce una pérdida del yo cuando usted niega su voz. Esa voz es usted que habla.

Jung hablaba de una conciencia mayor que podemos conectar con nuestra intuición, si sólo pudiéramos escucharla. Esto es lo que se llama "discernimiento", la capacidad para ver claramente lo que es, especialmente en aquellas situaciones en que no tenemos reglas, leyes o experiencia anterior que nos guíen. Aquí es donde se encuentran la guía divina y la confianza en nosotros mismos.

Cuando escuchamos regularmente nuestra voz interior, los demás lo notan. La gente puede fácilmente ver que están tratando con alguien de enjundia, alguien que sabe lo que cree y está dispuesto a actuar de acuerdo con eso. No hay un falso ego preparado para la inspección de los demás. Lo que ellos ven es lo que tendrán, y lo que tendrán es una persona verdaderamente auténtica.

La gente que escucha su voz interior es digna de confianza. Puede que no siempre nos guste lo que dice, pero sabemos en un nivel visceral que nos gusta estar con ellas porque no seremos engañados, defraudados o explotados.

Escuchar y confiar en nuestra voz interior puede ser difícil porque a menudo hay muchas presiones para que la ignoremos. Pero confiar en ella y escucharla es crítico para desarrollar nuestro discernimiento. Saber en qué y en quién podemos confiar es una de las facultades humanas más cruciales que tenemos, quizá sólo superada por la necesidad de permitir que otra gente se acerque a nosotros.

Todos luchamos con el problema del discernimiento. A menudo surge ante mí en situaciones con mis hijos. Por ejemplo, no hace mucho, una de mis hijas salía con el baterista de una banda. Un día vino a

mí y me dijo:"Papá, la furgoneta de los muchachos se rompió. Tienen una presentación en Chicago el sábado y realmente necesitamos usar tu furgoneta para transportar sus cosas. No hay otra manera de llegar allí". La miré y le dije:"¿Dónde están sus padres?, pero aparentemente ninguna otra familia tenía un camión o una furgoneta.

En momentos como ésos, ella puede ser un formidable adversario. "Oye, ninguno de los muchachos tiene un padre con furgoneta. Tú tienes una. Papá, ¿por qué tanta resistencia?"

Pensé,"Está bien, cuando tengas dudas, usa la sinceridad". Contesté: "Está bien, te diré lo que pasa, aunque no creo que tenga sentido para ti. ¿Sabes?, tengo un presentimiento, una voz que me está diciendo que si yo les dejo la furgoneta, todos lo lamentaremos".

Puso los brazos en jarra y dijo sarcásticamente:"¿Así que tienes una voz interior que te dice que vas a lamentarlo si haces eso? ¡Desde luego, papá...!".

Así que renuncié. Le dije que podía llevarse la furgoneta, aun sabiendo que algo iba a suceder. Ella tomó las llaves y salió brincando de la casa, gritando feliz:"¡Gracias, papá! ¡Te veré el domingo!".

¿Y qué sucedió? En algún lugar de Chicago, se detuvieron para cargar gasolina. El baterista conducía y mi hija bajó del vehículo para buscar la manguera. Aparentemente la furgoneta estaba un poco lejos de la bomba y él necesitó retroceder un metro. La puerta del acompañante todavía estaba abierta así que cuando él encendió el motor y puso marcha atrás, la puerta chocó contra la bomba y fue arrancada. ¿Puede imaginar qué sentí cuando los vi llegar con la puerta de la furgoneta atada con una cuerda al costado?

Mi hija se sentía muy mal por lo sucedido. Yo no necesité decirle una palabra. Además, me daba cuenta de que todo el incidente no tenía que ver completamente con mi hija. Yo sabía que todas las veces que yo ignoraba mi voz interior, después tenía que lamentarlo. No me presté atención a mí mismo. No confié en mí mismo lo suficiente y por eso recibí otra lección.

El autor M. Scott Peck tiene una maravillosa frase que dice:"La salud mental es un compromiso con la realidad en todos los momentos".[3] En algún punto, finalmente nos permitimos ver que algunas partes de nuestra vida simplemente no funcionan. Vivir sexualmente fuera de control no funciona. Crea el caos y perjudica a todos los involucrados. Tampoco funciona cerrarse sexualmente. Cuando seguimos haciendo algo que no funciona, estamos en problemas, en grandes problemas. La verdadera tarea, entonces, es encontrar una manera de vivir con la que nos sintamos profundamente satisfechos y profundamente coherentes con nuestra voz interior.

Cuanto más cercanos estemos a este sentido de claridad, tanto más podremos ponernos de pie y ser tenidos en cuenta en lo que importa: cuanto mayor sea el sentido que de nosotros mismos tengamos, tanto más clara será la vida. Éste es el significado de definición de uno mismo. Es el eslabón que conecta todo lo que hemos estudiado hasta ahora en este libro con todo lo que todavía va a venir. La propia definición es absolutamente crítica. Los profesionales han hecho muchos esfuerzos para enseñar a la gente con problemas sexuales a confiar en los otros, a confiar en un proceso, a confiar en ciertas técnicas. Sin embargo, nuestra sexualidad está sólo tangencialmente afectada por lo que lo demás piensan o hacen. Sólo si miramos lo suficientemente de cerca, encontraremos que el problema está a menudo dentro de nosotros. Carecemos de la capacidad para confiar en nosotros mismos. Esta capacidad es la piedra angular de nuestra vida y de nuestra sexualidad sana.

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con la propia definición:

¿Cómo resuelvo la tensión entre mis valores y mis necesidades sexuales?

Para resolver este dilema, primero debemos contestar esta pregunta: "¿En primer lugar, está bien tener necesidades?". Este tema fue tratado más arriba en este libro, particularmente en el Capítulo 6. Después debemos estudiar nuestras necesidades pues se relacionan con nuestro yo sexual, y entonces surgen preguntas adicionales. ¿Qué significa ejercer la sexualidad y de qué modo nuestras necesidades y valores encajan con esto? Primero debemos definirnos como seres humanos. Debemos, en otras palabras, definir nuestros objetivos, nuestras prioridades y nuestros valores. Después de hacer esto, podemos volver nuestra atención a nuestros valores sexuales y preguntarnos si esos valores encajan con nuestras necesidades sexuales. Por ejemplo, yo puedo imaginar tener relaciones sexuales con muchas mujeres. Sin embargo, la realidad de mantener una relación con más de una mujer es más de lo que puedo manejar a causa del tremendo afecto que yo deposito en mis relaciones y la gran importancia que les atribuyo. Si nuestras necesidades (y actos) sexuales no están en armonía con nuestras metas y valores en general, el sexo no nos gratificará. La paz interior viene cuando nuestra expresión sexual es parte de aquello que nos da nuestro mayor significado.

Como mi familia era tan loca, ¿cómo reconoceré los límites sexuales adecuados y cómo debo establecerlos?

En las familias sanas los miembros experimentan y aprenden cuáles son las fronteras apropiadas para los asuntos sexuales. Pero la gente que no ha tenido un modelo similar, verdaderamente no sabe por dónde comenzar. En parte, ellos no saben cómo escuchar su voz interior para descubrir qué es lo correcto y, de hecho, pueden realmente tener miedo de hacerlo. Necesitamos decidir qué es lo que nos proporciona dignidad y significado en nuestra vida. Después conectamos ese sistema de valores con

nuestras necesidades y los hacemos funcionar juntos. Sólo después podremos comenzar a determinar las fronteras apropiadas para nosotros.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con la propia definición. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en éste o en los capítulos anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- Experimentar la pérdida del yo a través de la privación.

- Carecer de la capacidad para pedir que se satisfagan las necesidades personales.

Esto tiene que ver con el problema de conocerse a sí mismo y de conocer los noes y los síes.

- Culpar a los demás por los problemas y fracasos sexuales.

Una señal de distorsión de la propia definición es culpar a los demás por nuestros problemas y fracasos sexuales: es culpa del marido, de la ex esposa, de la forma en que fui criado, de cómo son los hombres y cómo son las mujeres, etcétera. Estos esfuerzos por culpar sirven solamente para distraernos en la búsqueda de la verdadera causa del problema.

- Poner fronteras inadecuadas a los demás en relación con el sexo y sentirse confundido sobre los valores.

Este tema es, por supuesto, sintomático de la pérdida del yo y de la confusión que eso origina. Debemos esperar conflicto de valores y confusión. Esto es parte del proceso, un proceso que nos conduce hacia nosotros mismos, donde debemos enfrentar nuestro dolor.

- Estar "limitados" cuando necesitamos estar "completos" como persona con vida sexual.

Las mujeres y los hombres completos son adultos que se hacen responsables de ellos mismos. Ellos no culpan a nadie por sus problemas. Mi incapacidad para ser orgásmico no tiene que ver con usted, tiene que ver conmigo y con mi orgasmo. Los niños quieren que los cuiden y dejan que los adultos tomen sus decisiones; la gente "completa" se hace responsable de su vida.

- Transmitir a los demás mensajes conflictivos sobre la sexualidad a causa de contradicciones internas.

Si no somos coherentes, transmitiremos dobles mensajes a quienes están en nuestra vida. Aquí hay un ejemplo. Sue se siente atraída por las mujeres, pero siente que nunca sería capaz de concretar esa tendencia. Sin embargo, sus relaciones operan con este patrón: "Me siento atraída hacia ti, pero cuando te acercas yo retrocedo y me marcho". Esta actitud confunde a los demás porque es un mensaje que dice: "Estoy interesada pero realmente no haré uso de esa opción".

- Superar las actitudes temerosas, renuentes e indecisas hacia los demás.

Ésta es la tarea básica que debemos cumplir; surge de todos los temas anteriores. Aunque ésta es una tarea crítica de desarrollo sexual, no es compleja. Si no somos capaces de tomar partido

en general, no podremos hacerlo cuando el sexo esté involucrado. Esta tarea refleja el verdadero espíritu del Cuarto Paso, que requiere que emprendamos un autoexamen valeroso. Es un acercamiento a la salud mental que dice que queremos realidad sin importar el costo. Nos está pidiendo que miremos directamente en nuestro yo real.

El Gran Libro de Alcohólicos Anónimos dice: "Hay algunos que hemos gritado: '¡Ésta es una tarea demasiado grande!'". Por supuesto que es una tarea difícil, pero no es en absoluto demasiado grande. Muchos antes de nosotros la han llevado a cabo y, con la ayuda de los demás, todos podemos hacer lo mismo. Hacerlo es absolutamente fundamental para este proceso de recuperación. Pero es este mismo trabajo —tener un cuadro realista de quienes somos— el que mucha gente teme y resiste.

LAS TAREAS

Estudie las siguientes declaraciones sobre la propia definición y después complete el ejercicio que sigue.

1. Existen muchos alicientes para que usted no tome partido sobre lo que es como persona con sexualidad.
   Si queremos evitar conflictos o si no nos manejamos bien con los sentimientos, no tomar partido es una buena manera de salir del paso. Saber quiénes somos como gente nos ayudará a tomar ese partido.
2. La obsesión prospera en las elecciones difíciles, incompletas y oscuras.
   La preocupación obsesiva es el componente fundamental de la anorexia sexual. Cuando no podemos hacer elecciones, vivimos constantemente "en el medio" y estas indecisiones

alimentan la obsesión. Una vez más, si tenemos una mejor idea de quiénes somos será más fácil tomar una decisión.

3. La idea de Jung del "sufrimiento legítimo" puede ser aplicada al sexo.

   En la vida de la gente existen la pena y el dolor reales. El "sufrimiento legítimo" puede formar parte de esa experiencia; a través del proceso de recuperación, nuestro sufrimiento puede asociarse con lo que nos da significado y ayudarnos a aclarar los problemas. Ya hace bastante tiempo que estamos tratando de escapar del dolor.

4. Si aclaramos nuestras prioridades sexuales y establecemos límites, podemos estar seguros y vivir nuestra sexualidad.

   Como hemos sugerido más arriba, es muy importante que usted haga un examen con su comunidad de apoyo y sus testigos imparciales. Necesitamos romper la regla del silencio sobre la sexualidad. Muchos de nosotros creemos que la única persona con la que podemos hablar sobre sexo es nuestra pareja, pero aun con ella somos muy prudentes. Debemos ser capaces, por ejemplo, de llamar a alguien y decirle: "¿Sabes?, hay una cosa que pienso sobre la sexualidad; me gustaría saber si tú crees que es algo realmente malo". Necesitamos crear y fomentar una apertura sobre la sexualidad con nuestros amigos. Poder hablar libremente sobre cómo van las cosas sexualmente es muy liberador y representa una gran ayuda. Debemos dejar de reprimir ese aspecto de nosotros mismos.

Examine su lado sexual oscuro

Este ejercicio está concebido para ayudarle a ver su lado sexual oscuro sobre la base de las preguntas de la lista que aparece más abajo. Escriba las respuestas en su diario. Además, compártalas con su pareja y sus testigos imparciales.

1. ¿Qué es eso que usted ha mantenido oculto sobre su sexualidad?
2. ¿Hay algo con lo que no se siente bien?
3. ¿Qué le importa sexualmente?
4. ¿Qué prioridades sexuales tiene?
5. ¿Qué preocupaciones tiene con respecto a la seguridad sexual?
6. ¿Qué puede hacer para sentirse sexualmente seguro?

LA PLANIFICACIÓN

Escribir en su diario puede ayudarle a cultivar su discernimiento. Además, desarrolle una rutina de meditación diaria, escuche música que haga que se sienta usted mismo y lea libros y revistas que le ayuden a desarrollar su conocimiento y su sentido del yo. No hay nada mágico en este proceso. Si usted trabaja en él, su voz verdadera —la que está en armonía con el universo mayor— será más clara.

EN SU DIARIO

Comience cada día escribiendo sus "páginas matutinas." Dado que este capítulo se concentra en la propia definición, incluya en su diario pensamientos sobre la cuestión. Escriba acerca de sus valores más importantes. Escriba sobre sus luchas para establecer límites apropiados y hacerse responsable de sus actos. Escriba acerca de sus valores sexuales y de qué modo se han desarrollado y han cambiado.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que el ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que éstas difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si la percepción que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las



apropiados? ¿Es responsable de sus acciones? ¿De su sexualidad? ¿Cuánto trabajo sobre propia definición necesita realizar para sentirse satisfecho con sus habilidades?

Trace un círculo y califíquese en la escala (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que lo califique en el tema de la propia definición. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: Concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere su propia definición. ¿Cuáles son los valores de su pareja? ¿Puede su pareja establecer límites apropiados? ¿Su pareja es responsable de sus acciones? ¿Es responsable de su sexualidad? ¿Cuánto trabajo sobre propia definición necesita realizar su pareja para sentirse satisfecha con sus habilidades?

Haga que su pareja use un círculo para calificarse a sí misma en cuanto a su definición.

Después, califique las habilidades y la capacidad de su pareja en esta área. Para hacerlo use un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quien somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.

245

Capítulo 10

LA COMODIDAD SEXUAL

Patrick Carnes

ANOREXIA SEXUAL

no pulido por la estable asociación del amor
sientes que tu camino fluye hacia cálidos y familiares
destinos piscinas interiores sin saber
tú también has crecido más allá de la necesidad de una coraza

EILEEN STRATIDAKIS

La expresión *comodidad sexual* parece una incongruencia en una cultura como la nuestra en que la sexualidad está escondida o no se habla sobre ella o está distorsionada y es usada por las corporaciones y los medios como una herramienta de venta para casi todos los productos concebibles. Alcanzar aunque sea un nivel mínimo de comodidad con respecto a la sexualidad requiere que seamos abiertos y estemos dispuestos a discutir el tema. Y hablar sobre sexo de una manera constructiva y saludable requiere romper algunas reglas sobre cómo lo practicamos, que es exactamente lo que yo digo a la gente que asiste a mis talleres sobre sexualidad.

El Capítulo 2 examinó la intimidad y la forma de aislamiento y de constricción emocional que se produce con la anorexia sexual. Ahora es importante ser conscientes de que, para desarrollar comodidad con la sexualidad, debemos trabajar contra

fuerzas muy poderosas. Éstas incluyen siglos de imperativos religiosos y culturales contra el disfrute del placer y del sexo, la incomodidad en la cultura de nuestros días con respecto al sexo y las reglas que impiden hablar de él, así como nuestra propia resistencia interna. También podemos tener que vérnosla con una pareja que no está dispuesta a ayudarnos en nuestro crecimiento en el aspecto de la comodidad sexual y que hasta puede echar por tierra nuestros esfuerzos.

La primera tarea para sentirnos más cómodos con nuestra sexualidad es percibir y registrar nuestra incomodidad. ¿Qué le resulta difícil leer, o hasta pensar, sobre sexualidad? ¿Cuando usted y su pareja tienen relaciones íntimas, se siente irritado, se distrae o desea interrumpir el proceso? Si en primer lugar usted presta atención a esos sentimientos y después se toma tiempo para conversar con su pareja y sus testigos imparciales sobre ellos, puede comenzar a ver cuáles son las raíces de su incomodidad. Puede comenzar a ver cuestiones a las que necesita dedicarse. Y puede comenzar a trabajar para alcanzar una comodidad mayor.

Mientras lee este capítulo, preste mucha atención a sus sentimientos sobre el sexo. Escriba notas sobre ellos, quizás en su diario. Haga arreglos para hablar con sus testigos imparciales sobre ellos.

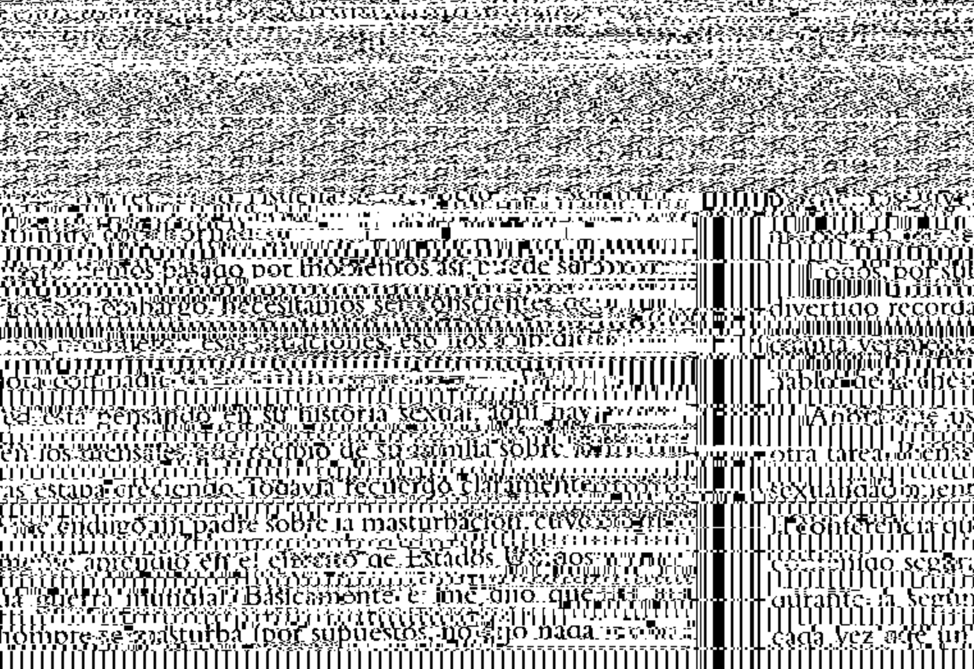
Es importante reconocer que aumentar la comodidad sexual exige tiempo y esfuerzo. En la sección "Las tareas", cerca del final de este capítulo, usted encontrará una lista de fuentes de consulta altamente recomendables que pueden ayudarle. De particular ayuda tanto para comenzar una conversación sobre la sexualidad y las relaciones sexuales como para realzarlas y revitalizarlas, es *The Couples Comfort Book* (El libro del bienestar de las parejas) de Jennifer Louden.

El bochorno sexual

Si usted ha estado entre los asistentes a alguno de mis talleres, le pediría que hiciera una pausa y recordara algún incidente sexual embarazoso de su pasado. Deténgase y tómese un momento para hacerlo ahora y después siga leyendo una de mis propias historias favoritas.

En el año en que cursaba quinto grado, estaba en una fiesta y en algún momento de la noche decidimos practicar el juego de la botella. Para una pandilla de estirados muchachos luteranos y católicos, créame, eso era todo un acontecimiento. Yo nunca había besado a una muchacha y me sentía sumamente nervioso por el juego.

Cuando me llegó el turno, hice girar la botella y ésta quedó



sobre que las mujeres lo hicieran), pierde la energía equivalente a la insumida por una caminata de 12 kilómetros. Esto a mí no me parecía creíble porque, después de un rápido cálculo, me di cuenta de que tal como yo estaba actuando en ese momento, ya debería haber sido un lisiado. Por supuesto, el mensaje era que la masturbación es mala.

Las familias crean muchas reglas sobre la sexualidad. "Nosotros no hablamos de eso", por ejemplo. Reglas sobre lo que está bien para los muchachos, pero no para las chicas. O "Si lo haces, no queremos enterarnos". O "Nuestros asuntos sexuales son públicos y todos en la familia saben lo que todos están haciendo", aunque eso no sea apropiado. Las reglas pueden tomar la forma de mensajes dobles, como cuando los padres dicen que la fidelidad es importante, mientras uno de ellos, o ambos, tienen múltiples aventuras. Las reglas de la familia y los límites con respecto al contacto cubren también un amplio espectro. En algunas familias, la exhibición pública de afecto es vista como inapropiada; en otras, hay relaciones incestuosas.

Como sociedad, nos encontramos atrapados en una situación difícil. Hoy en día, con las enfermedades de transmisión sexual que alcanzan tasas de epidemia, la amenaza mortal del sida y la actividad sexual muy difundida entre los adolescentes, es más importante que nunca que todos tengan buena información sobre la sexualidad. Simplemente no podemos permitirnos el tipo de ignorancia con la que crecimos muchos de nosotros.

Pero, ¿cómo cumplir esa tarea? Mucha gente, y me incluyo entre ella, cree que la enseñanza de la sexualidad corresponde a la familia. Pero al mismo tiempo, un estudio tras otro demuestran que los padres simplemente no cumplen ese trabajo. Y eso no debe sorprendernos porque en la mayoría de los casos sus propios padres nunca les enseñaron sobre sexualidad, o recibieron el equivalente del discurso de mi padre sobre la masturbación. ¿Cómo pueden los

padres enseñar bien a sus hijos si ellos mismos no fueron educados con respecto al sexo y si tienen un miedo mortal a abordar el tema? Para complicar el problema, cuando las escuelas tratan de intervenir, son vapuleadas por los padres y la Iglesia y acusadas de intrusismo.

Otra importante influencia en la niñez con respecto a las actitudes sexuales es la religión, la zona siguiente que yo exploro con el público que va a escucharme. ¿Qué mensajes recibió usted de su pastor, de su Iglesia o de su colegio religioso?

Mi primer experiencia en esta área fue en el confesionario. Tristemente, yo fui objeto de abuso sexual por una vecina cuando sólo tenía tres años y medio, una experiencia que tuvo para mí terribles consecuencias. Cuando tuve seis años, es decir cuando fui lo suficientemente mayor para confesarme, conté al cura acerca del abuso sufrido. Ésa fue una experiencia positiva para mí porque, después de escuchar mi historia, el sacerdote dijo: "Bueno, ¿era una mujer adulta?"; por supuesto, ella era adulta. El mensaje que recibí ese día fue que no debía culparme de nada, aunque por supuesto, por ser un niño, yo había pensado lo contrario.

Virtualmente todos los supervivientes del abuso penan por esos falsos y destructivos supuestos. Yo me sentí tremendamente aliviado por lo que oí, y mi curación sexual comenzó realmente en el ámbito de la Iglesia. Mientras mucha gente recibe mensajes poco provechosos en su educación religiosa, quiero destacar que los miembros del clero y las iglesias pueden tener tanto efectos positivos como negativos sobre sus congregaciones.

He tenido oportunidad de hablar con mucha, mucha gente sobre la comodidad sexual, y lo que suelo notar es que el público comienza a hablar sobre este tema con mucha renuencia. Pero desde el momento en que comenzamos a explorar las influencias religiosas, usualmente se involucran de tal modo que a veces tengo casi que gritar para parar la conversación.

La identificación de nuestras incomodidades

Trabajar para estar más cómodos y abiertos con respecto a la sexualidad es muy difícil en una cultura que no se siente nada cómoda con ese tema, especialmente si hemos sufrido sexualmente de alguna manera. Avanzar en esa tarea fortalece nuestros esfuerzos por la propia definición pues una vez que compartimos con los demás los aspectos oscuros y los aspectos luminosos de nuestra sexualidad, nos sentimos mucho más cómodos con ella.

De muchas maneras, este proceso se parece al Quinto Paso de Alcohólicos Anónimos. "Admitimos ante Dios o nuestro Poder Supremo, ante nosotros y ante los demás seres humanos, la naturaleza de nuestros agravios" (y haber sido agraviados). Éstos son viajes de profunda sinceridad compartidos con otro; una vez que somos aceptados por otro, se produce también la aceptación de uno mismo. Estas experiencias pueden ser profundamente espirituales, porque encontramos aceptación en un nivel que va más allá de nuestras mayores expectativas.

Muchas, muchas personas sienten un gran alivio cuando finalmente rompen el muro de silencio que rodea al sexo. Puede ser muy bueno entregarse finalmente y hablar de todo eso. Después de todo, somos seres sensuales y sexuales, y permanecer en silencio con respecto al sexo, encapsular nuestras opiniones, nuestros sentimientos, nuestras preocupaciones y preguntas, nos priva de una gran cantidad de energía. Aun más; dependiendo de lo que estemos guardando adentro, los efectos pueden tener consecuencias imprevistas, como me sucedió a mí hace algunos años.

Mientras preparaba una serie sobre adicción para la cadena de televisión PBS, decidí que sería una buena idea obtener alguna guía profesional sobre cómo presentarme ante las cámaras. Yo ya había hecho cursos de capacitación con los medios en general —aprendiendo a plantear las preguntas y enfrentarme con periodistas difíciles,

por ejemplo—, pero hacerme cargo de mi propio programa, como se esperaba que hiciera, implicaba más trabajo.

Entre otras cosas, el entrenador de la televisión con el que trabajé me enseñó una forma graciosa de agacharme que hacía que la gente de pie apareciera mejor ante las cámaras. Lamentablemente, era una posición difícil e incómoda por lo que decidí practicarla siempre que me fuera posible. La presentación en mis propios talleres pareció ofrecer la perfecta oportunidad de hacerlo, y lo hice. Cuando estaba frente a la concurrencia, yo caminaba manteniendo esa postura, lo que invariablemente provocaba que alguien me preguntara qué estaba haciendo. Yo les contaba la historia, que me estaba preparando para aparecer en televisión y que tenía que fortalecer los músculos.

Sin embargo, después de un par de semanas, los muslos y nalgas comenzaron a dolerme. Pronto eso empeoró lo suficiente como para que yo comenzara a pensar si el programa de televisión valía tanto dolor. Un amigo muy querido me recomendó un masajista muy confiable. Hice una cita y, cuando llegué, le conté al masajista del dolor en las piernas y nalgas. El profesional me pidió que fuera muy específico con respecto a dónde sentía el dolor y, tan pronto como lo describí, me dijo: "¿Ha sido usted víctima de abuso sexual?".

Ése fue uno de aquellos momentos en que la luz se enciende de pronto e inmediatamente una multitud de sucesos aparentemente diferentes encajan unos con otros. En este caso, me di cuenta enseguida de que en el programa de la PBS sería la primera vez que yo hablaría públicamente de mi experiencia de abuso sexual cuando era niño. No es infrecuente que los supervivientes del abuso sexual mantengan apretados los músculos alrededor del ano y de los genitales, como una forma de protegerse a sí mismos; como resultado de ello, las piernas y nalgas quedan doloridas a causa de los espasmos musculares. Yo sabía que esto podía suceder, pero lo había olvidado. Yo había creído que era un problema debido a la extraña

posición; en cambio era un problema relacionado con el abuso y mi terrible incomodidad ante la idea de hablar de él, especialmente en la televisión nacional. Cuando el masajista hizo esa pregunta, resultó obvio para mí qué sucedía realmente.

Después que respondí afirmativamente a la pregunta, el masajista se lanzó a una conferencia sobre lo que pueden hacer las víctimas de abuso para aflojar los músculos tensos. Era una conferencia que yo había dado muchas veces, ¡pero ahora me estaba sucediendo a mí!

Quizás este ejemplo es un poco extremado, sin embargo creo que hace al caso. Aquello con lo que lidiamos y que no exteriorizamos nos afectará tarde o temprano, aunque no seamos conscientes de la ansiedad que está creando. Tenemos que identificar nuestras "incomodidades" porque, de hecho, entrarán a hurtadillas y nos sorprenderán imprevistamente, a veces cuando somos más vulnerables.

La conversación con nuestra pareja

Cuando hablo de comodidad sexual, me refiero a la capacidad de sentirse a gusto con los asuntos sexuales, con nosotros y con los demás, de sentirnos a gusto con nuestra propia sexualidad y de tener la capacidad de hablar de asuntos sexuales con nuestra pareja y con otra gente de confianza que esté presente en nuestra vida. La salud sexual está muy conectada con la comunicación sexual. Como señalé en el Capítulo 7, Masters y Johnson creían que para que el sexo funcionara bien, los integrantes de la pareja debían hablar antes, durante y después de las relaciones sexuales. La comunicación sexual es quizá la parte más crítica de lo que sucede dentro de una pareja, mucho más que sus genitales o que la atracción física y todo el resto. Sencillamente, es decisivo que ambos puedan comunicarse sobre lo que está pasando.

Muchas parejas se ven en dificultades porque sus miembros no se toman tiempo para contarse mutuamente sus miedos, sus temores, sus reclamos, sus necesidades y sus deseos. Sin una buena comunicación puede desarrollarse un enorme malentendido que interfiera sustancialmente con la capacidad de cada uno para vivir su sexualidad con el otro.

Sobre la base de una simple suposición como: "Cuando tú haces esto, yo creo que significa esto y lo otro", puede iniciarse un problema muy inocentemente. Un clásico ejemplo podría ser el siguiente. Helen está pensando: "Si yo no me avengo a tener relaciones sexuales, Paul me dejará, así que tengo que tenerlas aunque no quiera". Con el tiempo, ella construye un patrón obsesivo, preguntándose constantemente: "¿Me pedirá que haga eso de nuevo?". Al mismo tiempo Paul reflexiona que no está muy bien que él exija contacto sexual a alguien que no quiere tenerlo, aunque diga lo contrario. Entonces comienza a pensar: "Helen no quiere tener relaciones sexuales conmigo porque yo no la satisfago y eso debe querer decir que hay algo equivocado en lo que hago". Tanto Helen como Paul están obrando bajo supuestos erróneos que se generan y perduran simplemente porque no hablan del asunto. Es así exactamente cómo la naturaleza obsesiva de la anorexia sexual y de la adicción sexual se alimenta inconscientemente dentro de las parejas.

Este ejemplo, y centenares más, demuestran lo crucial que es hablar sinceramente sobre el sexo. Demasiada gente tienen la desdichada y equivocada impresión de que hablar sobre sexo destruirá de alguna manera la espontaneidad y/o la pasión. Y, por el contrario, ¡es no hablando como se consigue eso!

El sexo, después de todo, es uno de los más grandes actos de comunicación. Pero muchas parejas lo cumplen de manera silenciosa y rutinaria. Con toda seguridad, esta rutinización del sexo está llamada a apagar el fuego. Los integrantes de la pareja necesitan aprender a expresar sus sentimientos y emociones durante las

relaciones sexuales. Cuando algo le guste, hágalo saber a su pareja. Cuando los miembros de la pareja permanecen silencios e inexpresivos, puede surgir la duda de si realmente están disfrutando físicamente. Expresar placer mediante palabras o sonidos indica a su compañero que usted está disfrutando. Esto llevará a un aumento de la excitación sexual para ambos. Una vez que los jugos están fluyendo, permita que los sonidos de placer surjan y se expresen. Los resultados pueden ser tremendos.

Los miembros de la pareja necesitan sentarse y conversar sobre lo que pasa entre ellos sexualmente. La pasión y la espontaneidad fluyen del manantial del yo, no de las exigencias de otro. La pareja necesita preguntarse: ¿qué significa esto en realidad? ¿Qué se siente con esto? ¿Te gusta esto? ¿Quieres esto otro?

La comunicación no sólo incluye expresar placer durante las relaciones sexuales, sino también permitir que su pareja sepa después qué fue lo que pareció funcionar bien. Las parejas pueden estar juntas años y años sin decirse qué las excita. Eso es muy lamentable, porque basta una palabra aquí o allá, o aun un gesto, para hacer una enorme diferencia. Si a usted le agrada realmente la estimulación oral del clítoris, haga que su pareja lo sepa. Si a usted le encanta cuando ella se pone encima de usted, dígaselo. De esa manera es posible mantener la hoguera encendida.

Si los miembros de la pareja se abren mutuamente, con el tiempo pueden sentirse cómodos con su propia sexualidad y con la del otro. Una vez que las necesidades, los deseos y los temores de una pareja se exteriorizan, y se desechan las preocupaciones y las suposiciones, se abre de par en par la puerta que conduce hacia más espontaneidad y más pasión, porque ambos compañeros pueden finalmente entregarse y jugar.

La conversación con los demás

El segundo aspecto de la comunicación y de la comodidad sexual —poder hablar sobre sexualidad con la gente fuera de nuestra pareja— puede ser más difícil que comunicarse con nuestro acompañante, pero no menos importante. Y he aquí otra forma en la que podemos romper la regla del silencio acerca del sexo. Prácticamente todos tenemos o hemos tenido una relación romántica y sexual. Pero cuando nos reunimos con buenos amigos o con el grupo de apoyo, ¿con qué frecuencia se menciona el tema de la sexualidad? Y, si éste surge, ¿cómo es la conversación? Demasiado a menudo, sospecho, nos limitamos a quejarnos de nuestras frustaciones con nuestra pareja: "Él prefiere ir de caza o ver el fútbol a estar conmigo" o "Siempre dice que está muy cansada". Hablar no es el único problema; de hecho, puede que ni siquiera sea el principal. Lo importante es *cómo* hablamos acerca del sexo. Está claro que todos nosotros pensamos en el sexo, tenemos preguntas acerca de él y luchamos con él. Pero lo importante y urgentemente necesario es hablar de sexo en una forma que pueda realmente ayudarnos a sentirnos más satisfechos con nuestras experiencias.

El sexo no tiene por qué ser un tema tan clandestino. Una vez que comenzamos a compartir esta parte de nosotros mismos, descubrimos que se vuelve más fácil y más cómodo. Aquellos con los que hablamos también reaccionan a menudo con alivio. ¿Cuáles son nuestras fantasías? ¿Qué se interpone en el camino del sexo para nosotros? ¿Qué nos gusta? ¿Qué nos disgusta? ¿Con qué tenemos que luchar? Cuando hablamos sobre sexo hallamos que los demás tienen experiencias y preocupaciones similares. Nosotros y nuestros amigos y nuestros testigos imparciales podemos aprender unos de otros. Podemos apoyarnos unos a otros.

Con el tiempo, hablar sobre sexo puede resultar natural y sencillo. Desde 1986 me he estado encontrando un par de veces al año

con un grupo de terapeutas y para todos nosotros esas reuniones han resultado muy beneficiosas. Muchas de las mujeres de nuestro grupo están en la menopausia, por lo que son comunes las francas conversaciones sobre esa situación. La libertad con la que hablamos sobre este tema resulta muy útil —y también divertido— para todos nosotros. Además, me aporta una nueva perspectiva en mis relaciones con mi cónyuge.

Los beneficios de aprender a aceptar nuestra sexualidad —saber y compartir quiénes somos como seres sexuales— van más allá de las relaciones con la pareja y los amigos. Los sentimientos de vergüenza y de repugnancia que nuestra cultura manifiesta hacia la sexualidad pueden ponernos en peligro y dañarnos, y de verdad lo hacen, a todos. Por ejemplo, al comienzo de la epidemia de sida, cuando finalmente resultó claro que esa terrible enfermedad iba a tener un impacto mundial, el gobierno británico decidió que necesitaba saber más acerca de la conducta sexual de su pueblo. En la creencia de que dicha información sería crucial para controlar la epidemia naciente, el gobierno encargó un estudio de la conducta sexual en el Reino Unido.

Como con cualquier estudio científico con fondos gubernamentales, se inició el proceso de la aprobación. Todos los científicos involucrados apoyaron fuertemente el estudio. Pero en un punto determinado, el proyecto atrajo la atención pública. Cuando esto sucedió la entonces primer ministro Margaret Thatcher lo canceló aduciendo que era innecesario y que la información privada y personal del pueblo británico simplemente no necesitaba ser estudiada o hecha pública. Éste es un ejemplo clásico de cómo una cultura no puede hablar de los problemas sexuales o enfrentarse con ellos, con consecuencias costosas y desastrosas para mucha gente.

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, suele formularse la siguiente pregunta en relación con la comodidad sexual.

Por mucho que lo intento, nunca me siento totalmente cómodo con el sexo. ¿Por qué? ¿Y si lo que pensaba mi madre con respecto al sexo fuera cierto?

Recuerde, en primer lugar, que todo lo que aprendimos sobre sexualidad ha estado con nosotros un largo tiempo, de modo que los cambios de actitud que estoy sugiriendo son significativos y la transformación no se producirá de la noche a la mañana. Ahora que hemos identificado la dirección en la que queremos ir, necesitamos centrarnos en acercarnos cada día un poco más a nuestra meta. Por ejemplo, si alguien me hubiera dicho en la década de los setenta que algún día estaría de pie ante un público de centenares de personas hablando sobre la masturbación, habría tratado de obtener para esa persona un certificado de insania. Hoy día hago eso muchas veces, pero no sucedió repentinamente. Miro hacia atrás y veo cuánto he cambiado.

Todos podemos hacer esos cambios. No hay secretos ni trampas. Haga un examen y hable con sus testigos imparciales, sus amigos, su pareja, su grupo de apoyo, quien sea. Sólo comience y antes de mucho tiempo se encontrará con un nivel de comodidad con respecto a la sexualidad que nunca pensó que fuera posible alcanzar.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas en relación con la comodidad sexual como los que veremos a continuación.

Algunos de esos problemas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- Haberse sentido siempre muy poco cómodo con el sexo.
- Superar los mensajes religiosos negativos sobre el sexo.
- Enfrentar las reglas disfuncionales familiares y culturales sobre el sexo.
- Comprender la obsesión como una manera de evitar el dolor y el goce del sexo.

Los anoréxicos sexuales dicen que no quieren tener nada que ver con el sexo, no quieren que se les recuerde nada del sexo; ni siquiera quieren hablar de sexo. Sin embargo, están extremadamente preocupados por el sexo. Aquí la obsesión se ha convertido en una herramienta para aplacar la ansiedad.

Si podemos disminuir la ansiedad de otra manera más saludable, entonces la obsesión desaparecerá. ¿Qué es lo que disminuye la ansiedad? ¡Aumentar nuestra comodidad sexual, por supuesto! Y cuando la ansiedad se va, ya no hay por qué seguir manteniendo la obsesión.

No puedo subrayar demasiado la importancia de hablar sobre el sexo y de desarrollar la comodidad sexual. A la obsesión le cuesta mucho sobrevivir cuando ya no es un secreto. Revelar la obsesión es como poner el moho a la luz del sol. Se seca y se marchita. Cuando hablamos con los demás sobre estos temas, rápidamente nos damos cuenta de que son más comunes de lo que pensábamos y que tampoco son tan formidables. Cuanto más hablemos sobre sexualidad, tanto más cómodos nos sentiremos. Comenzar a hablar de manera distendida sobre sexualidad, con nuestra pareja y con los demás, es uno de los componentes básicos de la sexualidad sana.

■ Enfrentar los problemas de orientación sexual.

En este problema entran en juego dos dimensiones. Cuando nos referimos a la definición de uno mismo en el capítulo anterior, no examinamos realmente lo que sucede cuando esta definición es contraria a lo que mucha gente considera normal. Los gays, lesbianas y bisexuales enfrentan un desafío más complicado en la cuestión de la comodidad sexual. Por ejemplo, hablar de la orientación sexual no sólo podría ser incómodo; también podría tener derivaciones personales y profesionales muy serias. Oigamos a Carl, un gay de treinta y seis años, describiendo su viaje de definición de sí mismo en curso.

> Está claro que vivimos en una sociedad en la que, para empezar, poca gente habla del sexo. Lo poco que los niños y las niñas oyen sobre sexo se refiere, por supuesto, al sexo heterosexual. Generalmente no se habla del sexo gay en el hogar, a menos que uno de los padres sea gay o la familia sea lo suficientemente abierta como para conocer gays y lesbianas e incluirlos en el círculo social de la familia. Pero ésa no fue mi experiencia.
>
> Cuando era pequeño y me criaba en Cleveland en la década de los setenta, me tomaban mucho el pelo, especialmente en sexto y séptimo grado, supongo que porque yo no era el muchacho típico: no era competitivo, no era un buen atleta, etcétera. En la secundaria era bastante popular, especialmente entre las mujeres. Yo era alguien con quien ellas podían hablar, no era un cretino y no estaba siempre avanzando sobre ellas.
>
> En la secundaria se me consideraba como alguien poco interesado en el sexo, casi un asexuado. Mis compañeros no me preguntaban sobre mis citas porque, creo, todos se sentían incómodos con la idea de que yo saliera con chicas. Cuando me hice mayor, algunos amigos de la secundaria me dijeron que en aquella época se habían preguntado si yo era gay. En la secundaria no

me tomaron demasiado el pelo quizá porque yo había madurado físicamente y era bastante musculoso. En cierto sentido tuve suerte, porque la gente me dejó en paz.

Sin embargo yo me sentía absolutamente solo y aislado. En realidad, no sabía que era gay. Sabía que me sentía más atraído por los hombres, pero nadie me había dicho que podía vivir mi sexualidad con alguien del mismo sexo. No sabía que existía esa posibilidad y creía ser el único en tener esos sentimientos. ¡Ni siquiera sabía qué era la sexualidad!

Así que, por supuesto, no tenía a nadie con quien hablar sobre ser gay, y lo poco que aprendí sobre el tema lo obtuve de algunas lecturas que hice. Pero aquí el mensaje recibido era que los gays eran hombres que en realidad sólo querían ser mujeres. Me sentí muy perplejo con eso porque no creía que fuera eso lo que yo sentía. Yo no quería ser una mujer. Ése podía ser el problema de algunas personas que quieren cambiar de sexo, pero NO era lo que los gays quieren. Hoy en día puedo decir que disfruto siendo hombre y que quiero hacer el amor con otro hombre.

Una vez que me di cuenta de qué pasaba conmigo, sentí una enorme vergüenza por ser gay. Me volví aún más solitario e internalicé una cantidad de sentimientos negativos. Carecía totalmente de modelos gays y me sentía realmente solo y completamente sin conocimientos.

Cuando terminé la secundaria, dejé Cleveland para ir a estudiar a Minneapolis-St. Paul, en parte porque allí había un buen colegio pero también porque en esa región había una importante comunidad gay.

Cuando viví allí, me convertí en parte de la cultura gay. Mi proceso de exteriorización comenzó. Exteriorizar tenía realmente mucho que ver con unirme a la cultura gay. Para mí, así como para muchos gays, eso ponía fin a nuestro aislamiento. Otra cosa

que me ayudó mucho fue involucrarme en las organizaciones gays en la universidad. Por primera vez en mi vida tenía algunos amigos gays de mi misma edad, con los cuales podía hacer vida social. Finalmente comencé a encontrarme más cómodo conmigo mismo en mi condición de gay.

Ahora puedo ver que durante algunos años hice mi ghetto en la comunidad gay. Allí yo me sentía realmente cómodo; una vez que lo descubrí permanecí en ese sitio bastante tiempo. Pero yo necesitaba descubrir quién era yo —esto estaba muy relacionado con la imagen y la definición de mí mismo—, quién era yo como persona que por primera vez estaba apoyada por otros. A veces los gays son criticados por formar ghettos, pero en esa época para mí eso significaba construir una valla contra la violencia que todos recibimos del mundo heterosexual. Realmente necesitaba pasar ese tiempo con otros hombres gays.

También necesito subrayar que la revelación se produce con el tiempo, no sucede de pronto a una determinada edad. En esta cultura los gays se ocultan de muchas maneras. No llevamos un distintivo con nuestra preferencia sexual. Siempre existe la suposición de que somos heterosexuales. Nuestra preferencia sexual no es inmediatamente visible como la raza, por ejemplo. La homosexualidad puede ser privada o compartida, y compartirla depende de lo importante que resulte hacerlo. Además, hay muchos sectores ante los cuales es posible hacer la revelación: tienes que reconocerlo ante ti mismo, ante tu comunidad, ante tu familia (si puedes; muchos gays nunca lo hacen), y además ante el mundo en general. La revelación es un proceso que dura toda la vida.

Un buen ejemplo de esto sucedió apenas el otro día. Fui a mi trabajo conduciendo el coche de Stephen, mi pareja, y mis compañeros de trabajo me preguntaron de dónde había sacado ese coche. Ésa era una simple pregunta que a un heterosexual no le

costaría nada contestar. Pero para mí, como gay, contestar sinceramente podía acarrearme enormes consecuencias. En ese instante tuve que decidir —y los gays deben hacerlo continuamente— cuánto quería revelar sobre mí. Siempre te preguntas cómo reaccionará alguien cuando se lo digas. Dije que el coche era de Stephen, mi pareja. Como nadie hasta ese momento sabía que yo era gay, al principio hubo mucha murmuración, pero hasta ahora no ha habido problemas.

- Resolver los problemas generados por el abuso sexual.

Resolver los problemas generados por el abuso sexual requiere mirar nuestro lado oscuro y poder decir: "Bueno, sí; eso es lo que sucedió", y tratar de solucionarlo; en otras palabras, encontrar el lugar donde nos sintamos cómodos con nosotros mismos y con nuestra vida.

En su excelente libro sobre la curación del abuso sexual, *The Sexual Healing Journey* (El viaje de curación sexual), la autora y psicoterapeuta Wendy Maltz describe la experiencia de Lynn, una superviviente casada de veintisiete años.

> La curación sexual es un proceso dinámico. Ganamos en comprensión sobre cómo ha sido afectada nuestra sexualidad por el abuso sexual, hacemos cambios en nuestras conductas y actitudes sexuales y desarrollamos nuevas habilidades para vivir el sexo de manera positiva. Un cambio predispone para el siguiente.
>
> Cuando Lynn era niña, su hermano mayor la llevaba al baño, la acariciaba y trataba de tener contacto sexual con ella. Años después Lynn se casó con su novio de la secundaria, Hal. A través de todo su matrimonio Lynn tuvo dificultades para excitarse sexualmente y disfrutar con el sexo. El sexo se volvió espaciado y a menudo era una experiencia penosa.
>
> Antes de que Lynn buscara tratamiento, ella no tenía idea de que sus problemas sexuales con Hal podían ser el resultado de su

precoz abuso sexual. No fue hasta que Lynn lloró incontrolablemente una noche después de haber tenido relaciones sexuales, que se dio cuenta de que existía un problema serio y que necesitaba ayuda. Mientras estaba en tratamiento, Lynn hizo una conexión entre sus problemas sexuales actuales y la vejación sufrida por parte de su hermano. Descubrió que había aprendido a ver el sexo como un deber, un acto sin elección, y una experiencia fuertemente asociada con el dolor vaginal. Su rechazo sexual por Hal estaba relacionado con sus viejos miedos.

Esta nueva comprensión hizo que Lynn comenzara a cambiar sus actitudes hacia el sexo. Lynn se preguntó si lo que ella había pensado que era sexo era realmente abuso sexual. Comenzó a sentir que había sido privada de la posibilidad de aprender que el sexo podía ser algo deseable, placentero y divertido. Y se dio cuenta de que después de todo podía ser una persona sexualmente sana.

Con la ayuda del tratamiento, Lynn aprendió una nueva habilidad. Aprendió a crear una moratoria temporaria de sexo, dándose el tiempo para curarse y ayudándose a darse cuenta de que tenía la elección de decir que no a los avances sexuales de su marido. Lynn dejó de asociar el sexo con la obligación, con la culpa y con la presión. Pasó meses aprendiendo a iniciar y a disfrutar el contacto no sexual. Con la cooperación de Hal, hizo ejercicios especiales para relajar y estirar los músculos vaginales para que el coito resultara más confortable. Trabajó intensivamente durante más de un año y lentamente comprendió y resolvió sus sentimientos acerca del abuso.

A medida que Lynn practicaba su nueva habilidad, experimentaba sus sentimientos sexuales de una manera nueva. Sus reacciones cambiaron. Posteriormente, Lynn sintió que sus experiencias sexuales estaban bajo su control y eran para su propio placer.

"Antes yo no sabía qué era ser una persona que disfruta con el sexo. Permitirme a mí misma la excitación sexual ha sido una experiencia de aprendizaje maravillosa. Todavía estoy aprendiendo a manejar los sentimientos sexuales... no a desecharlos sino a dejarlos crecer y a volverse más intensos. Puedo abrazar a Hal si quiero hacerlo o hacer el amor con él, si los dos lo queremos. Si no está bien, puedo decirlo. Antes yo nunca había sentido que disponía de esas elecciones."

Es posible comenzar un viaje de curación sexual. Podemos identificar nuestras preocupaciones sexuales, aprender de qué manera el abuso sexual ha afectado nuestra sexualidad, desembarazarnos de las viejas actitudes y conductas derivadas del abuso, y desarrollar un nuevo y más saludable acercamiento al goce sexual.[1]

Las historias de Carl y Lynn describen zonas de conflicto sexual y son ejemplos de cómo la gente puede alcanzar la comodidad sexual.

LAS TAREAS

El tema del sexo produce ansiedad por sí mismo sin necesidad de agregar el bagaje familiar y cultural. La obsesión ha sido para muchos la forma de eludir las ansiedades centrales de la sexualidad; el cambio requiere que enfrentemos esos temores.

Los siguientes ejercicios ayudarán a que usted avance hacia una mayor comodidad sexual.

Un incidente sexual embarazoso

1. Recuerde un incidente sexual embarazoso que le haya sucedido. Descríbalo en su diario.

2. Hable de ese incidente con su pareja, cónyuge o sus testigos imparciales. Al hacerlo, considere las siguientes preguntas:
   - ¿Cómo se sintió en el momento del incidente?
   - ¿Cómo se siente ahora al respecto?
   - Si hay una diferencia, ¿cómo se produjo ese cambio?
   - ¿Qué dice esto con respecto a su actual nivel de comodidad sexual?

Las reglas familiares

1. Las familias crean muchas reglas sobre sexualidad. Trate de recordar tantos mensajes familiares como pueda y escríbalos en su diario.
2. Hable de esas reglas con su pareja, su cónyuge o sus testigos imparciales. Al hacerlo, considere las siguientes preguntas:
   - ¿Era difícil identificar esas reglas? Si es así, ¿por qué?
   - ¿Qué efectos tuvieron esas reglas sobre usted y sus relaciones?
   - ¿Cuáles de esas reglas usted "volvería a escribir" y qué dirían las nuevas reglas?

Las reglas religiosas

1. Muchos de nosotros aprendemos las reglas sobre la sexualidad de las enseñanzas que nos imparte la religión. Trate de recordar algunas de las reglas basadas en la religión que usted aprendió y escríbalas en su diario.
   - ¿Era difícil identificar esas reglas? Si es así, ¿por qué?
   - ¿Qué efectos tuvieron esas reglas sobre usted y sus relaciones?
   - ¿Cuáles de esas reglas usted "volvería a escribir" y qué dirían las nuevas reglas?

Las fuentes de consulta sobre comunicación sexual

He aquí algunas excelentes fuentes de consultas para que usted pueda mejorar su capacidad de comunicarse con los demás sobre sexo. Trate de obtener un ejemplar de uno o más de los siguientes libros. Comparta lo que aprenda con su pareja y/o testigos imparciales.

- *The Couples Comfort Book: A Creative Guide for Renewing Passion, Pleasure and Commitment* (El libro de la comodidad de las parejas: Una guía creativa para renovar la pasión, el placer y el compromiso), de Jennifer Louden.
- *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* (El viaje de curación sexual: Una guía para los supervivientes del abuso sexual), de Wendy Maltz.
- *Allies in Healing: When the Person you Love was Sexually Abused as a Child* (Aliados en la curación: Cuando la persona que usted ama fue objeto de abuso sexual en la niñez), de Laura Davis.
- *Hot Monogamy: Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking* (La monogamia ardiente: Pasos esenciales para hacer el amor de manera más apasionada e íntima), de Patricia Love y Jo Robinson.
- *Joyous Sexuality: Healing from the Effects of Family Sexual Dysfunction,* (La sexualidad gozosa: La curación de los efectos de la disfunción sexual familiar), de Mic Hunter.

LA PLANIFICACIÓN

Además de hacer los ejercicios anteriores, reúnase, de ser posible, con cada una de las personas que hasta ahora lo han acompañado en su viaje de curación. Exploren lo siguiente:

- ¿Cuáles han sido los temas más fáciles de examinar y de manejar, y cuáles los más difíciles?

- Anote lo que cada uno de los involucrados encontró fácil y difícil y hablen sobre las diferencias y similitudes.
- ¿Cómo afectó a cada una de esas personas pasar por ese proceso? ¿También afectó sus relaciones? Si es así, ¿de qué manera?

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, como este capítulo está centrado en la comodidad sexual, incluye sus pensamientos sobre este tema en su diario. He aquí algunas sugerencias: ¿cómo cambió su nivel de comodidad sexual a lo largo de los años? ¿En qué cuestiones encuentra dificultad para hablar o le cuesta encaminarlas? ¿Cuáles son sus objetivos con respecto a este aspecto de la sexualidad?

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya acabado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.

- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de ellas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: Concéntrese en usted

En la primera escala, considere su nivel de comodidad sexual. ¿Puede hablar con su pareja sobre sus deseos sexuales, y efectivamente lo hace? ¿Puede hablar con los demás, aparte de su pareja, sobre sexualidad, y de verdad lo hace? ¿Cuánto trabajo necesita realizar sobre comodidad sexual?

Con un círculo, califíquese usted mismo en la escala (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que califique su comodidad sexual. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: Concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere la comodidad sexual que se aplica a ella. ¿Puede su pareja hablar con usted

sobre sus deseos sexuales? ¿Lo hace? ¿Su pareja puede hablar con los demás, aparte de con usted, sobre sexualidad, y lo hace? ¿Cuánto trabajo necesita realizar su pareja sobre comodidad sexual?

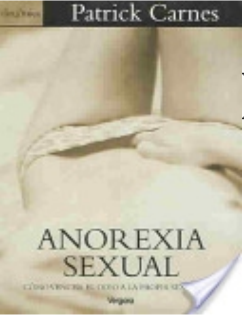
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique usted a su pareja en comodidad sexual. Para hacerlo utilice un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quien somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.

Capítulo 11



EL CONOCIMIENTO

La relación sexual sana es un viaje que dura toda la vida.
Es un misterio que desvelamos con nuestra propia experiencia.

WENDY MALTZ

Uno de los cambios más notables que hemos visto en nuestra cultura en las tres últimas décadas es la proliferación de clases y programas educativos dirigidos específicamente a los estudiantes adultos. Ahora existen innumerables oportunidades para los adultos que quieran completar su educación. Las clases cubren un amplio espectro, y van desde el enfoque en habilidades específicas, como hacer punto o soldar, hasta programas de grados avanzados en institutos y universidades. Los programas de educación para adultos —que se dictan en escuelas secundarias, centros de educación comunitaria, escuelas técnicas, institutos comunitarios y universidades— florecen por la simple razón que los adultos los quieren y están preparados para dedicar un tiempo y una energía preciosos para alcanzar sus objetivos. Todos conocemos a adultos que han descubierto una nueva vocación o han hecho un cambio de carrera. Cuando la gente tiene un fuerte interés en un área del conocimiento —ya se trate de una carrera o de crianza infantil o de

música o de primeros auxilios o lo que sea— encuentra tiempo y energía para aprender lo necesario.

Sin embargo, lo que hemos encontrado particularmente curioso es que, a pesar del interés que casi todos tienen en la sexualidad, muy poca gente dedica energía a aprender más al respecto. Es difícil comprender por qué es así, pero quizá la razón esté arraigada en las reglas de silencio sobre el sexo impuestas por nuestra sociedad. ¿Puede imaginar que se ofrezcan cursos como "Haga más interesante su vida sexual" o "Mejore su vida sexual con la fantasía" o "Mejore su vida sexual después de los cuarenta años", en los programas educativos de su ciudad? ¿Usted cree que alguien se inscribiría si se ofrecieran esos cursos?

No, demasiados norteamericanos ven la sexualidad como algo que deberían aprender solos, en privado. Hacer cualquier esfuerzo formal para aprender más sobre sexualidad podría significar que somos, en el mejor de los casos, un poco raros, si no notoriamente excéntricos o pervertidos.

Usted debería hacer una pausa y pensar en su experiencia al comprar este libro. ¿Qué sentimientos tuvo en ese momento? ¿Se preguntaba qué pensaría de usted el vendedor? ¿Se preguntaría el vendedor por qué querría usted ese libro? ¿Sería para un amigo o era para usted? ¿Anduvo caminando con el libro en la mano o lo puso en un bolso? ¿Dejó el libro en algún lugar de la casa donde un amigo o un vecino podrían tropezar con él en cualquier momento o está guardado en algún lugar "seguro", en otras palabras, fuera de la vista?

Existe claramente una diferencia entre lo que necesitamos y lo que queremos saber sobre sexualidad, y el tiempo y esfuerzo que realmente dedicamos a aprender. Sin embargo, al comprar este libro, usted dio un paso para aprender más; permítame que lo felicite por lo que está haciendo. Usted decidió no sólo que quería saber más sobre su sexualidad, sino también que tenía que hacer algo al

respecto. Usted está trabajando para tratar de comprender y de aprender más y se merece mucho crédito por eso, tanto porque usted se ayuda a sí mismo como porque está haciendo una contribución a la cultura rompiendo la regla del silencio.

El público en general dispone hoy en día de una enorme cantidad de información seria, clara, útil y no enjuiciadora sobre la sexualidad humana.

Este capituló se centra en dos aspectos muy importantes: el ciclo de la respuesta sexual humana y el papel de la fantasía sexual. Saber más sobre estos temas aumentará enormemente su comprensión de la sexualidad humana.

El ciclo de la respuesta sexual humana

El ciclo de la respuesta sexual humana tiene cuatro fases: la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución. La fase de la excitación se caracteriza por la atracción y el interés iniciales y por los sentimientos de deseo sexual. Cuando estos sentimientos aumentan, alcanzamos la fase de la meseta. Aquí el nivel de la excitación sexual se mantiene sostenido, preparándose para alcanzar el orgasmo. Esta fase puede ser larga o corta, pero se prolonga hasta el punto en que el orgasmo resulta posible. La fase del orgasmo usualmente es breve, pero es la parte más intensa del ciclo. Después del orgasmo viene la fase de la resolución, durante la cual el sistema sexual vuelve al estado previo a la excitación. Mucha gente refiere que experimenta una "incandescencia posterior" y un sentimiento de bienestar mientras el cuerpo retorna a su estado normal.

El ciclo de la respuesta sexual humana varía de persona a persona, así como de ocasión a ocasión para algunos individuos. Por ejemplo, una mujer que se masturba puede tener una vez una rápida excitación, con una meseta breve, un orgasmo intenso y una corta

resolución. En otra ocasión, esta misma mujer puede encontrar que la excitación le lleva mucho tiempo, con una meseta prolongada, sin orgasmo, y con un largo período de resolución. Durante el contacto sexual con su marido, puede experimentar una excitación prolongada, pero después una corta meseta seguida por un orgasmo muy intenso y un período de resolución más largo. Esta mujer podía tener esas variadas experiencias en el curso de unos pocos días.

Si prestamos atención, notaremos que nuestro propio ciclo de respuesta sexual tiene patrones generales. Es importante saber que esto ocurre, de modo que a medida que experimentemos diferentes patrones, podamos trabajar dentro de ellos para hacer que una experiencia sexual dada sea más placentera y satisfactoria. Además, también es importante conocer los patrones de nuestra pareja, para que las experiencias mutuas puedan ser más placenteras y satisfactorias.

Saber más sobre los patrones de excitación también puede brindar información crucial sobre los bloqueos en el ciclo de respuesta sexual y cómo se relacionan éstos con las experiencias del pasado. Hay dos niveles de conocimiento: (1) cómo funciona en realidad nuestro cuerpo fisiológicamente, y (2) cómo podemos trabajar en nuestro ciclo de respuesta para hacer que el sexo funcione mejor para nosotros.

LA HISTORIA DE FRANCINE

Las experiencias de una mujer que llamaré "Francine" son un excelente ejemplo de los beneficios que reporta comprender el ciclo de respuesta sexual. Cuando era niña, Francine descubrió que le gustaba mucho masturbarse y, de hecho, lo hacía, hasta el punto que la masturbación le provocó problemas. Se masturbaba con mucha frecuencia en la escuela, cuando estaba en primero y segundo

grado, y en varias ocasiones fue sorprendida y enviada a casa por esa causa. Cuando eso sucedía, Francine se sentía públicamente humillada pero aun así no podía detenerse. Francine crecía en una familia en la que había mucha tensión, y masturbarse era para ella una forma de aliviar esa tensión. Pero lamentablemente Francine seguía teniendo mucho miedo de ser sorprendida.

Cuando Francine tenía doce años, sus padres se divorciaron, y ella fue a vivir con su padre. Durante los dos años siguientes hubo veces en que el padre de Francine la hizo dormir en su cama. Aunque nunca la tocó abierta o sexualmente, dormía con el cuerpo apretado contra ella. Francine estaba muy asustada por esas experiencias y se sentía claramente violada en ellas.

Cuando llegó a adulta, la vida de Francine estuvo caracterizada por una serie de relaciones degradantes y violentas en las que el sexo era siempre muy intenso. Posteriormente Francine buscó tratamiento por su adicción a los fármacos y por su codependencia. Además, comenzó a advertir que había otros problemas en su vida que la perturbaban; finalmente tuvo la oportunidad de llevar su atención a su ciclo de respuesta sexual. Al hacerlo, notó que no tenía demasiados problemas en la fase de la excitación: se sentía atraída por los hombres, sentía deseos y lograba excitarse sexualmente. Pero mantener esa excitación —la fase de la meseta— era otra historia. En ese punto del ciclo, Francine comenzaba a sentirse asustada y después se cerraba.

En su trabajo con el terapeuta, resultó evidente para Francine que, a través de su historia con los hombres, incluyendo las experiencias con su padre, ella temía no poder protegerse si realmente se permitía estar abierta y vulnerable. Durante las relaciones sexuales, Francine se bloqueaba y se cerraba tan pronto como se sentía insegura, y eso siempre sucedía en la fase de la meseta. Si Francine lograba pasar la fase de la meseta, el orgasmo no era un problema, pero permanecer en la meseta era muy difícil.

Posteriormente Francine comprendió que en ese estadio estamos muy abiertos y somos vulnerables —esos sentimientos eran los que revivían todos sus temores— y sentirse vulnerable era atemorizante, no placentero.

En la fase de la resolución, Francine se encontró con otro problema: después de tener un orgasmo, todo se acababa. Se volvía fría y no quería tener nada que hacer con el hombre que estaba a su lado. Era como si alguien hubiera apagado el interruptor y cerrado la puerta de sus sentimientos.

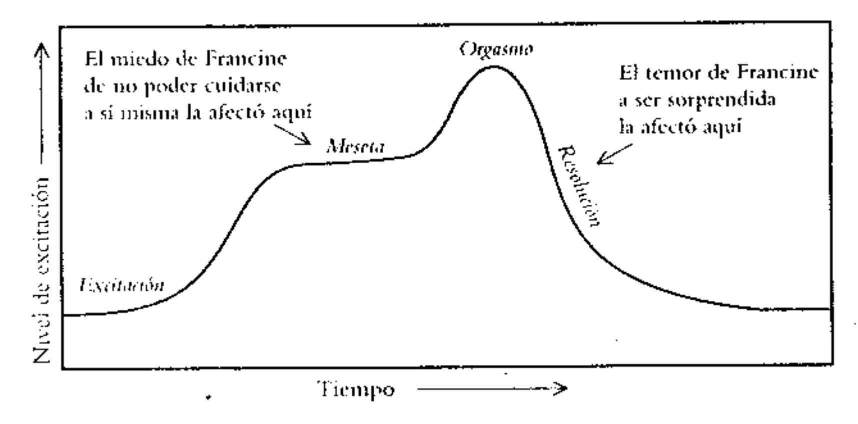
Francine se dio cuenta más tarde que esa respuesta estaba conectada con sus experiencias del pasado, cuando era sorprendida masturbándose. Parte de lo que aprendemos cuando nos masturbamos, es a experimentar los sentimientos de prolongación de la fase de resolución, las suaves olas de placer que siguen corriendo por nuestro cuerpo después del orgasmo. Debido a su temor de ser sorprendida masturbándose, Francine había aprendido a cerrarse inmediatamente después del orgasmo. Permanecer tranquila y relajada, permitiendo que los sentimientos se prolongaran, no era seguro.

Al examinar su ciclo de respuesta sexual, Francine descubrió dos momentos distintos en los que se sentía vulnerable. (Véase figura 11.1.) Además de este descubrimiento, Francine halló que era un tremendo progreso poder hablar sobre esta situación y sobre sus temores con su nueva pareja. Ese hombre, junto con el terapeuta de Francine y otros amigos que la apoyaban, le ayudó a ver que ya no era una niña desamparada; era una mujer adulta más que capaz de cuidar de sí misma en una relación de confianza. Por fin Francine se dio cuenta de que sus temores eran injustificados.

Para desprenderse de sus problemas, Francine necesitó primero aprender más sobre cómo operaba fisiológicamente su ciclo de respuesta. Entonces pudo determinar exactamente en qué momento se producían sus bloqueos. Saber esto hizo que Francine —con la ayuda de amigos que la apoyaban y alguna ayuda profesional— ahondara

en sus relaciones anteriores y en su niñez para encontrar las raíces de sus dificultades y, posteriormente, superarlas. Francine tiene ahora una relación que dura desde hace más de tres años y en la que tanto ella como su pareja se sienten muy felices.

Figura 11.1
Una muestra del ciclo de respuesta sexual



Ganar conocimiento y prepararse para el cambio

En los capítulos anteriores nos centramos en vernos a nosotros mismos, en aceptar quiénes somos y en avanzar después hacia el desarrollo de más elevados niveles de comodidad con nuestra sexualidad. Ahora, sobre todo, intentamos ganar conocimiento —sobre nosotros y sobre nuestra sexualidad— para prepararnos para el cambio y un crecimiento más marcado.

El clásico lenguaje de los Doce Pasos habla de esto como la eliminación de los defectos de nuestro carácter, pero aquí se trata de identificar aspectos que queremos trabajar. Ya hemos aceptado quiénes somos, así que nuestro próximo paso, el Sexto, es pensar en el

tipo de persona que queremos ser. ¿De qué manera podemos mejorar? El Sexto Paso requiere que seamos completamente sinceros con nosotros mismos mientras avanzamos en nuestro viaje de curación. ¿Y qué trabajo debemos hacer? Aumentar el conocimiento de nuestra sexualidad y de cómo reaccionamos sexualmente.

También es importante tener presente que todo el trabajo que hacemos es continuo. En cierto sentido nos hemos embarcado en un viaje interminable de descubrimiento y crecimiento. El proceso de examinarnos a nosotros mismos, de revisar y crecer, se prolonga. Cuando hacemos esto, edificamos y fortalecemos nuestro carácter. Aprendemos a actuar en el mundo con una integridad cada vez mayor.

Comprender el papel de la fantasía sexual

Una vez que comprendemos cómo funciona nuestro ciclo de respuesta, podemos avanzar en la exploración del papel que la fantasía puede tener en nuestra vida sexual. La fantasía nos permite escapar de las frustraciones y de los límites de nuestra vida cotidiana. Mediante la fantasía, una persona puede transformar el mundo real en lo que le guste, al margen de lo breve e inprobable que eso pueda ser. Aunque es sólo una excursión mental imaginaria, la fantasía puede ayudar a la gente a encontrar diversión, aventura, confianza en sí misma y placer.

Desde la niñez en adelante, mucha gente tiene fantasías sexuales que sirven para una variedad de funciones y producen una amplia gama de reacciones, algunas placenteras o risueñas, otras embarazosas o perturbadoras. A veces, puede ser difícil distinguir la fantasía sexual del deseo sexual. Así como la noción de que tenemos hambre y el pensamiento de qué tipo de alimento nos gustaría comer pueden mezclarse, nuestro apetito sexual puede

combinarse con pensamientos sobre cómo puede obtenerse la satisfacción sexual. Aunque una fantasía puede ser valorada estrictamente como una pieza de ficción en oposición a la visión previa de una realidad esperada, esta distinción no siempre se sostiene. En algunos casos, la fantasía sexual expresa el deseo sexual, mientras que en otros *provoca* el deseo sexual que no requiere necesariamente el acto fantasioso para su satisfacción.

Las fantasías sexuales varían ampliamente. Alguna gente tiene la fantasía de ser una persona seducida por una persona mayor y más mundana o, en cambio, la de ser el corruptor de una persona joven e ingenua. Algunos se excitan pensando en parejas múltiples, o en contactos homosexuales (una fantasía bastante común entre mujeres y hombres heterosexuales), o en el deseo de ser dominados (o de dominar) durante al acto sexual, o de hacer el amor en un ambiente idílico, o en mirar a otros durante sus relaciones sexuales, o en el intercambio de parejas, o en tener contacto sexual con autoridades que representan un tabú, como maestros, líderes religiosos, jueces o médicos. Cualquiera sea el significado que puedan tener estas fantasías, con frecuencia están ligadas con las prohibiciones tempranas. Las fantasías son una forma de desaprobar las fuerzas de la represión y de declarar nuestra independencia.

Así como los niños dan rienda suelta a su curiosidad y su creatividad cuando simulan, las fantasías sexuales de la gente también concitan esos elementos. El deseo de conocer algo que todavía no se ha experimentado, que es prohibido o aparentemente inalcanzable, es a menudo una característica clave de la fantasía sexual. Por ejemplo, una mujer casada que ha sido siempre fiel a su marido, puede hacer fantasías sobre una aventura extramatrimonial, o un adolescente puede hacer fantasías con hacer el amor a una mujer que aparece en la página central de *Penthouse*. En ambos ejemplos, la fantasía no significa necesariamente que la persona quiere participar realmente en la conducta objeto de su fantasía.

Las funciones de la fantasía sexual[1]

Las fantasías funcionan en niveles muy diferentes para levantar nuestra autoconfianza, para poner una válvula de seguridad a los sentimientos reprimidos o para aumentar la excitación sexual. También pueden permitirnos triunfar sobre fuerzas que han perturbado nuestro mundo cotidiano.

La fantasía y el deseo sexual a menudo se combinan. Generalmente, la gente con bajos niveles de deseo sexual tienen pocas fantasías sexuales y a menudo se benefician con el tratamiento que los ayuda a formar fantasías positivas. Muchas veces, las fantasías sexuales son usadas para inducir o acentuar la excitación sexual; mientras suelen estar combinadas con la masturbación como proveedoras de una fuente de excitación cuando no hay una pareja disponible, las fantasías también son muy comunes durante la actividad sexual con otra persona.

Para algunos, el uso de la fantasía brinda un impulso inicial para que las cosas se encaminen. Otros usan la fantasía para avanzar de un nivel sexual moderado a un estado más apasionado. Las fantasías sexuales también pueden realzar las partes psicológicas y fisiológicas de la respuesta sexual de muchas maneras. Pueden contrarrestar la rutina, enfocar los pensamientos y los sentimientos (para ayudarnos a evitar distracciones o presiones), alimenta nuestra propia imagen (en nuestras fantasías, podemos asumir los atributos físicos deseados y no necesitamos preocuparnos sobre el tamaño de los pechos o del pene, o sobre nuestro peso), y nos proporciona una pareja (o parejas) ideal que se adapta a todas nuestras necesidades.

Las fantasías sexuales también pueden brindar un ambiente seguro y protegido para comprometer la imaginación y permitir que nuestros sentimientos puedan vagar. Son seguras porque son privadas y ficticias. La intimidad asegura que las fantasías no se puedan

descubrir, mientras que la calidad ficcional de nuestra fantasía nos releva de responsabilidad personal.

Otra característica de seguridad de las fantasías reside en que es posible controlarlas, hasta el punto de poder interrumpirlas abruptamente si se vuelven incómodas o amenazantes. Sin esa seguridad, es probable que el valor erótico de las fantasías de mucha gente disminuiría sustancialmente.

La fantasía sexual puede aumentar enormemente nuestro repertorio erótico. Nos ayuda a conectarnos con nuestro disparador personal de la pasión; cuando forma parte de una relación sexual plena, en absoluto es señal de sexualidad inmadura o frustrada. En los últimos años han aparecido numerosos libros que popularizan la fantasía como una característica normal de nuestra vida erótica y que alientan la necesaria libertad, particularmente para las mujeres, de tener una expresión sexual más amplia.[2]

Es importante considerar si nuestras fantasías sexuales deben ser mantenidas en secreto o compartidas con nuestra pareja. Los sentimientos que permanecen en secreto a menudo se concentran en ansiedades acerca de ciertas prácticas sexuales (por ejemplo, "Me siento incómodo ante la idea de decirle a mi pareja que me gusta que me estimulen los pezones durante la relación sexual, porque ella puede llegar a pensar que soy poco masculino") o insatisfacción con aspectos de la conducta o del acercamiento sexual de un compañero (por ejemplo, "Me siento desdeñada cuando mi pareja se duerme poco después de haber alcanzado el orgasmo"). En esos casos, comunicar nuestros sentimientos puede ayudar a disipar las frustraciones y a aumentar la satisfacción sexual.

Todos necesitamos proteger algunas islas de intimidad, pero también tenemos que correr algunos riesgos y permitir que nuestro amante sepa qué nos excita. Muchas veces encontraremos que nuestra pareja está de acuerdo. Aunque nuestra pareja no comparta nuestra inclinación erótica particular, él o ella deben

abrirse y compartir con el otro sus fantasías. Compartir las fantasías abre posibilidades de más intimidad y más libertad para la experimentación.

El terapeuta sexual Joseph Nowinski, en su libro *Men, Love & Sex* (Los hombres, el amor y el sexo), distingue entre usar las fantasías como método principal para excitarse sexualmente y usarlas como una entre varias técnicas. Dice: "Si usted se encontrara en una relación en la que tuviera que depender de la fantasía como método principal para lograr la excitación sexual, necesitaría evaluar la relación para descubrir por qué es que las demás fuentes de excitación están cerradas para usted. En cambio, si usted simplemente usa la fantasía como una entre varias maneras de excitarse, no necesita preocuparse al respecto".[3]

Al principio puede ser difícil compartir las fantasías con su pareja, así que primero hable con ella de películas o de literatura erótica que lo hayan excitado. También puede buscar fotografías en las revistas y comentar qué imágenes y asociaciones le atraen. Cuanto más puedan sintonizar los disparadores específicos de la pasión de cada uno a través de la fantasía detallada, tanto más se colmarán sus relaciones amorosas con nuevas aventuras.

Quizás a usted le resulte difícil tolerar la vida de fantasía de su pareja y se pregunte por qué la vida real no es suficiente para satisfacerla. Es como si tuviera un competidor silencioso a la altura del cual nunca puede estar. Esta línea de pensamiento se fundamenta en la falsa premisa de que usted es el responsable de excitar a su pareja. Tampoco reconoce que todos tienen una vida de fantasía secreta que puede ser más intensa que la del amante, y que el hecho de que su pareja disfrute con la fantasía no significa que usted sea inadecuado. El hecho de que su pareja incorpore por primera vez una fantasía personal en su relación puede significar que usted es muy especial. Aunque el contenido de la fantasía puede no tener nada que ver con usted, el acto de compartirla sí lo tiene.

Otra importante dimensión de la fantasía es el grado en que es vivida. Lo importante es hallar el punto de encuentro correcto entre la ilusión y la fantasía y el mundo real. Quizás usted pueda preferir no representar una fantasía particular con su pareja, o tal vez prefiera jugar sólo una parte en ella. Es preciso establecer límites; uno de ellos puede ser que el juego quede contenido dentro del ámbito de la pareja. La intimidad depende de esos límites.

Una palabra de advertencia para los anoréxicos sexuales y los adictos al sexo

Para muchos anoréxicos sexuales y adictos al sexo la fantasía era con frecuencia parte de la obsesión y, por eso, parte del problema: las fantasías se concentraban en la persecución de lo irreal. Ellas apoyaban el sexo destructivo, peligroso o de alto riesgo, o los miedos pavorosos a las consecuencias de vivir la sexualidad. Al hablar de fantasía sexual, este capítulo NO promueve un regreso a las viejas obsesiones; *la meta, tanto para los anoréxicos sexuales como para los adictos al sexo, es dejar atrás las obsesiones.*

Las sugerencias y pautas que se ofrecen en este capítulo han sido concebidas para ayudar a crear fantasías que apoyen la recuperación de la vitalidad sexual de los anoréxicos sexuales y de los adictos al sexo, sin por ello ponerlos en peligro. Usada de esta manera, la fantasía se convierte en una herramienta extremadamente poderosa para afirmar la sexualidad.

Los terapeutas que trabajan con anoréxicos sexuales y con adictos al sexo suelen recomendar la creación de un "plan sexual". Del mismo modo que quien lucha con los trastornos alimenticios aprende a hacer un plan de comida, también podemos crear un plan sexual.

Un plan sexual contiene tres componentes, el primero de los cuales es una lista de actividades que ya no queremos hacer. Por

ejemplo, un adicto al sexo podría incluir no tener más relaciones sexuales con prostitutas, y un anoréxico sexual podría incluir no evitar más las relaciones de intimidad.

El segundo componente es el establecimiento de límites, una lista de lugares o situaciones que debemos evitar porque no nos ayudan en nuestra recuperación o en nuestro crecimiento espiritual. Por ejemplo, un alcohólico acostumbrado a beber en los bares, decidirá evitar los bares. Un adicto al sexo que frecuentaba las casas de masajes en busca de prostitutas, evitará las zonas de la ciudad en las que proliferan esos establecimientos. Los anoréxicos sexuales evitarán las estrategias de distanciamiento que son parte de su ciclo de aversión. Mientras que los adictos al sexo descartarán las actividades que solían crearle problemas, los anoréxicos sexuales descartarán aquello que les hacen sentirse "seguros". Por ejemplo, dejarán de permanecer levantados hasta más tarde que su pareja, lo que habitualmente hacían para asegurarse que cuando se acostaran su pareja ya estaría durmiendo y entonces no dispuesta a hacer el amor. Aquí la meta es evitar el peligro. Es una forma de evitar el riesgo.

El tercer componente involucra elegir objetivos específicos y trabajar para alcanzarlos. ¿Qué es para nosotros la sexualidad sana? Para contestar esta pregunta, tanto los anoréxicos sexuales como los adictos al sexo deben definir primero qué es lo que no quieren. Para los primeros, esto significa identificar exactamente aquello que los aterroriza, y para los últimos, identificar aquello que los pone en problemas.

Aquí es donde la fantasía sana entra en juego. La fantasía se convierte en una forma de que articulemos de qué se trata nuestro plan sexual. Imaginamos (o fantaseamos, si usted quiere) lo que queremos y lo que guía nuestro trabajo. La fantasía se convierte en una forma de articular nuestros objetivos como seres sexuales. La visualización de nosotros mismos, en situaciones sexuales saludables y gratificantes, nos ayuda a sacarnos de una vida vivida en los extremos

y a recuperar el equilibrio. Y una vez más, mientras usted desarrolla su plan y comienza a usar la fantasía para construir una sexualidad sana, recurra regularmente a sus testigos imparciales en busca de ayuda y guía.

La fantasía y el ciclo de respuesta sexual

Una forma de acercarse a la fantasía o imaginación es desarrollar fantasías que puedan resultar de ayuda en cada fase del ciclo de respuesta sexual. Más abajo usted encontrará tanto una lista de consideraciones sobre la fantasía para cada fase del ciclo de respuesta como temas o preocupaciones que debería tener en cuenta en su planificación. La tabla 11.2 resume esas consideraciones y esos temas.

Puede recurrir a cualquiera de las siguientes fuentes para obtener información adicional sobre la creación de fantasías sexuales:

- *Intimate Play: Creating Idilio in Everyday Life* (Los juegos íntimos: Cómo crear idilio en la vida cotidiana), de William Betcher.
- *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* (El viaje de curación sexual: Una guía para los supervivientes del abuso sexual), de Wendy Maltz.
- *Hot Monogamy: Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking* (La monogamia ardiente: Pasos esenciales para hacer el amor de manera más apasionada e íntima), de Patricia Love y Jo Robinson.
- *Joyous Sexuality: Healing from the Effects of Family Sexual Dysfunction* (La sexualidad gozosa: La curación de los efectos de la disfunción sexual familiar), de Mic Hunter.
- *Discovering Sexuality That Will Satisfy You Both: When Couples Want Differing Amounts and Different Kinds of Sex* (El descubrimiento

Figura 11.2

Preparación de la nueva imaginación sexual

Estadio del ciclo de respuesta	Consideraciones de la fantasía	Temas terapéuticos
1. Excitación	1. Condiciones o ambientes de la fantasía	1. Arreglos para apoyo, contrato y consulta
	2. Actividades nuevas o poco familiares	2. Desarrollo de un modelo de fantasía "sana"
	3. Diseño de nuevos rituales	3. Conectar con los principales problemas en la familia de origen y las relaciones
	4. Zonas erógenas del cuerpo	4. Contrato sobre imágenes negativas o inaceptables
	5. Línea argumental de la fantasía	5. Exploración de los temas "peligrosos"
	6. El juego y los componentes de la excitación	6. Permiso para el progreso frente a la perfección
	7. Iniciación	7. Tarea: conseguir permiso para fantasear
2. Meseta	1. "Protección" de la experiencia	1. Afirmación del valor personal (usted se lo merece)
	2. Respiración	2. Confianza en si mismo, en el cuerpo, en la pareja
	3. Expresión verbal	3. Exploración de los miedos: real, irreal
	4. Juegos para proteger la excitación	4. La pasión como una forma de vulnerabilidad: ser conocido (una nueva forma de riesgo)
	5. Uso de los sentidos	5. ¿Qué pasa si mis necesidades son satisfechas?
	6. Símbolos del momento	6. Aburrimiento: ¿esto es todo?
3. Orgasmo	1. Fantasía "funcional"	1. ¿Qué reglas familiares estoy transgrediendo con el placer?
	2. Posiciones para el orgasmo	2. *La petite mort*, la pérdida del yo
	3. Seguridad	3. ¿Está bien ser completamente yo?
	4. Beneficios del orgasmo	4. La entrega —y la pasión— como acto de confianza
4. Resolución	1. Tiempo de la recuperación sexual	1. Miedo de quedar conectado
	2. Papel del tacto	2. "Pruebas" de salud sexual: los sentimientos posteriores
	3. Objetivos del sentimiento	3. La espiritualidad y el significado
		4. Los sentidos como puertas de entrada a respuestas superiores

de una sexualidad que satisfaga a ambos: Cuando las parejas quieren diferentes cantidades y diferentes clases de sexo), de Anne S. Hastings.

- *Awakening Your Sexuality: A Guide for Recovering Women* (El despertar de su sexualidad: Una guía para la recuperación de las mujeres), de Stephanie Covington.
- *Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Sexual Passion and Fulfillment* (La mente erótica: Apertura de la fuente interior de la pasión y la satisfacción sexual), de Jack Morin.
- *The Lover Within: Opening to Energy in Sexual Practice* (El amante interior: Apertura a la energía en la práctica sexual), de Julie Henderson.
- *The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers* (El arte del éxtasis sexual: El camino de la sexualidad sagrada para los amantes occidentales), de Margo Anand.

La fantasía en la fase de excitación

- Decidir las condiciones o escenarios de la fantasía. Puede que usted necesite buscar el apoyo de sus testigos imparciales para poder fantasear y asegurarse de que las fantasías que usted crea son sanas.
- Pensar en actividades nuevas o poco familiares. Es importante desarrollar un modelo de fantasía sana. Si usted sólo alcanza el orgasmo cuando es castigado, es preciso encontrar una alternativa.
- Crear nuevos rituales e imaginar esos rituales en funcionamiento. Prestar atención a las fantasías que crea: alguna puede conectarlo con grandes problemas relacionados con su familia de origen y sus relaciones. Por ejemplo, Francine descubrió que tenía que considerar y vérselas tanto con la

relación con su padre como con sus experiencias precoces de masturbación.

- Imaginar las puntos del cuerpo que usted conoce como sensibles a la excitación. Está bien permitir que su imaginación vuele, pero tenga presente que es importante ser cuidadoso con las imágenes negativas o que no ayudan a sus objetivos de salud sexual.
- Crear una línea argumental de la fantasía. La línea argumental es lo que sucede entre usted y su pareja. Parte de lo que crea excitación es el riesgo. Es importante explorar qué riesgos está dispuesto a correr, recordando que el riesgo puede ser divertido, aunque algunos riesgos son lisa y llanamente peligrosos. Preste atención a esto.
- Decidir sobre los componentes del juego en la excitación. En otras palabras, ¿qué tipo de diversión puede usted lograr con eso? Recuerde, usted está buscando progreso, no perfección. Usted sólo está tratando de crear una nueva imaginación que resulte excitante. El objetivo es divertirse, jugar. No lo intente con demasiada intensidad.
- Decidir dónde iniciará su fantasía. La tarea básica, en la fase de la excitación sexual es, por supuesto, darse permiso para fantasear, algo estrechamente conectado con darse permiso para ser un ser con sexualidad.

La fantasía en la fase de meseta

- Decidir lo que usted imagina que puede conservar o prolongar la experiencia de la meseta. En este estadio, están involucrados el conocimiento de usted mismo y la exploración. Primero, es importante afirmar el valor personal de todo esto. Si está en la fase de la meseta, usted merece ese placer y está bien que lo tenga.

- Verse conteniendo el aliento. El propósito es que usted pueda concentrarse mejor en su cuerpo y tener verdadera conciencia de él mientras atraviesa esta fase. ¡Viva el momento! Para que esto funcione, debe confiar en usted mismo, en su cuerpo y en su pareja. Las dificultades de Francine surgían en este punto.
- Imaginarse hablando, expresándose. Imagine qué le diría a su pareja. Si usted se siente incómodo hablando durante las relaciones sexuales, puede que necesite explorar los miedos (reales o infundados) que surgen durante este estadio.
- Pensar en actividades lúdicas que protejan la excitación. Los sentimientos de pasión y excitación pueden, por supuesto, mantener la meseta. Mientras piensa en esas actividades, recuerde que la pasión requiere estar abierto, es decir vulnerable. Además, abrirse a la pasión requiere correr un riesgo: estar lo suficientemente abierto y vulnerable para entregar, particularmente en una situación tan íntima.
- Imaginar formas de poner en juego todos los sentidos.
- Imaginar y crear "símbolos del momento". Crear símbolos hará aún más especial ese momento de placer extendido anterior al orgasmo.

La fantasía en la fase del orgasmo

- Crear una fantasía funcional. En otras palabras, su fantasía debe permitirle alcanzar el orgasmo con ella. Si su fantasía no produce un impacto, ¿para qué tenerla? El orgasmo crea un profundo placer. Pero muchos de nosotros hemos crecido con reglas contra el placer. La fantasía es una excelente manera de "actuar como si" usted estuviera experimentando el placer que pensaba le estaba prohibido.

- Imaginar varias posiciones para el orgasmo. En la mayoría de las librerías hay numerosos libros ilustrados con una variedad de posturas para las relaciones sexuales. El *Kama Sutra* es uno de los más antiguos; describe literalmente cientos de esas posiciones; hay varias ediciones disponibles.
- Imaginar y crear confianza. Para que el orgasmo funcione, ambos miembros de la pareja necesitan sentirse seguros y confiados porque el orgasmo básicamente requiere entregarse y sumergirse en la pasión. Es un profundo acto de confianza. Los franceses tienen una denominación para el orgasmo: *la petite mort*, que significa "la pequeña muerte". En un sentido, el orgasmo tiene que ver con la pérdida del yo. Una pequeña parte mía "muere" para que yo pueda hacer esto. ¿Podemos aceptar esa experiencia cumbre en la que "morimos" un poco al alcanzarla? ¿Está bien ser totalmente nosotros mismos? Nuestro cuerpo, ¿nos llevará por ese camino? Si permitimos que la pasión se apodere de nosotros, ¿estaremos seguros? Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos si todo eso es aceptable.
- Pensar en los beneficios del orgasmo. Los beneficios son por encima de todo el mero placer del orgasmo. ¿Qué quiero que suceda cuando tenga este orgasmo? ¿Qué quiero que suceda entre esa otra persona y yo?

La fantasía en la fase de resolución

- Fantasear e imaginar bastante tiempo para gozar de la belleza del período de recuperación sexual. Imaginar y crear un espacio de tiempo para formar verdaderamente parte de ello.
- Imaginar el papel del tacto. El tacto es una forma de estar conectado con su pareja. En el estadio de la resolución, puede

surgir el temor de quedar conectados. Esto puede parecer ilógico, pero mucha gente ha tenido malas experiencias con el sexo y con sus relaciones; su temor a la conexión es entonces válido. Una buena prueba de la salud del sexo es examinar nuestros sentimientos posteriores. Si nos sentimos bien, podemos estar bastante seguros de que estamos en una situación saludable. Si inmediatamente sentimos remordimiento y los sentimientos se cierran, necesitamos hablar con nuestros testigos imparciales para obtener ayuda y opinión.

- Piense cómo quiere sentirse en este punto. En otras palabras, piense en qué sería bueno para usted en este estadio. Es también en este estadio que la gente alcanza la comprensión de la espiritualidad y del significado. "Esta persona significa mucho para mí y es notable lo que podemos hacer juntos", por ejemplo. Aquí podemos recibir algunas ratificaciones obvias de que los sentidos pueden ser puertas que nos conducen a una conciencia más alta.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con el conocimiento sexual.

¿Qué necesito saber realmente? Es decir, a veces me siento defraudado y pienso: "¿Esto es todo?".

Al margen de lo que sepamos sobre sexo, siempre hay algo más que podemos aprender. Si existe el sentimiento de "¿Esto es todo", significa que necesitamos saber más. Y cuanto más aprendemos, tanto más gratificante puede ser el sexo. ¡Conviértase en su propio experto!

¿Sabemos realmente algo sobre sexo?
Sí, por supuesto que sabemos. Decir que no sabemos mucho sobre sexo y que no podemos aprender más va en contra de la investigación y la experiencia de innumerables personas que han trabajado para mejorar su vida sexual con resultados muy gratificantes. Aprender más sobre sexo puede hacer una impresionante —y maravillosa— diferencia en nuestra vida.

¿Hay alguien que esté realmente satisfecho sexualmente?
Esta pregunta sólo puede ser formulada desde un punto de vista obsesivo. Oculta dentro de esta pregunta está la incredulidad de que el sexo pueda ser una parte cotidiana y regular de nuestra vida y que podamos sentirnos bien con ella.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con el conocimiento sexual. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- No estar preparados ni tener conocimientos para enfrentar la vida como una persona con sexualidad.

Esto es cierto para muchos, muchos norteamericanos; es un enorme problema. No tenemos una buena manera de comunicar la mecánica o los valores de la sexualidad. Yo creo que es deber de los padres comunicar los valores sobre la sexualidad. Pero lamentablemente, muchos progenitores están notablemente mal equipados para

hablar con conocimiento sobre el sexo. Aquí, muchos niños y adultos jóvenes siguen tropezando como lo hicieron sus padres y abuelos. Pero hay información disponible. Búsquela. Aprenda. Se sentirá feliz de haberlo hecho.

- Darse cuenta de que la obsesión impidió conocer información básica sobre el sexo.

Una preocupación obsesiva puede dejarnos atascados en una mala situación y evitar que salgamos de ella. La información reduce el poder de la obsesión pues es la llave a una vida diferente.

- Percibir la vida como algo separado y sin relación con los temas sexuales.

Sencillamente, es imposible separar la sexualidad del resto de nuestra vida. En un retiro de una orden monástica, los temas sexuales surgieron todo el tiempo. Es imposible negar nuestra naturaleza sexual.

- Descubrir que la mala información fue confirmada por los ciclos de vergüenza y disfunción.

Con frecuencia este problema comienza temprano en la vida, cuando un niño recibe mensajes sexuales erróneos o inapropiados. El niño que tiene una o más malas experiencias relacionadas con esa información, concluye que la información ha sido confirmada (a menudo por ciclos de vergüenza y disfunción) y arrastra esa actitud a la adultez. Pero si esa persona descubre el error, está bien situada en el camino del cambio y la recuperación.

- Observar las reglas en lugar de dar información.

Muchas familias imponen a sus hijos muchas reglas sobre el sexo, pero les dan poca información. A veces esas reglas están basadas en información correcta y son básicamente apropiadas. Pero más a

menudo, las reglas no son útiles o no son observadas por los adultos. En el último caso, los niños descubren después el doble mensaje y esto les crea conflictos internos cuando tratan de encontrar sentido a la disparidad entre las reglas y las conductas de sus padres. Si sus reglas decían que el sexo era malo en lugar de que es inevitable, importante y que vale la pena informarse sobre él, esas reglas le hicieron un flaco favor.

- Vivir en negación excluye la necesidad de aprender más sobre sexo.

Vivir en negación excluye cualquier oportunidad de aprender, cambiar y crecer. La negación sólo empeorará nuestras dificultades.

LAS TAREAS

La lista de las siguientes páginas contiene 20 manifestaciones sobre el sexo. Algunas son ciertas, otras falsas. Complete con sus respuestas (o hágalo con su pareja y escriba sus respuestas en una hoja separada o en su diario).

El único propósito de este ejercicio es mostrar cuánto hay que saber sobre la sexualidad humana y que todos nosotros podemos beneficiarnos aprendiendo más. ¡No se trata de un examen de la escuela! ¡Sólo tenga presente que cuando aprenda más, su experiencia sexual será más divertida y gratificante para usted y para su pareja!

EL CUESTIONARIO DE LOS 20 HECHOS SOBRE EL SEXO[4]

Conteste si es cierto o falso

— 1. Cuanto más largo es el pene del hombre, más placentero será el sexo para su pareja.

— 2. Las fantasías sexuales son comunes tanto entre las mujeres como entre los hombres.

— 3. El sexo oral es algo que una mujer normal y educada nunca practicaría.

— 4. La gente mayor de cuarenta o cincuenta años puede encontrar el sexo más placentero que cuando tenía veinte o treinta años.

— 5. La forma más común y efectiva en que las mujeres pueden alcanzar el orgasmo es a través de la penetración vaginal del pene masculino en el coito.

— 6. Cuanto más íntima y más interdependiente sea una pareja, tanto más intensa será su satisfacción sexual.

— 7. La precipitación de los hombres en el acto sexual y en el orgasmo deja a muchas mujeres sintiéndose poco amadas e insatisfechas.

— 8. En una relación duradera, probar nuevos lugares y horarios para hacer el amor puede ayudar a que el sexo siga siendo excitante.

— 9. Si un hombre no puede tener una erección, no habrá manera de que su pareja se sienta satisfecha haciendo el amor.

— 10. La hora del día, el lugar, los niveles de energía de cada miembro de la pareja y su sentido de bienestar, son todas cosas que desempeñan un papel crucial en la satisfacción sexual.

— 11. Cuando se trata de sexo, las mujeres se preocupan tanto por su desempeño como los hombres.

— 12. Las mujeres tienden a ser más espontáneas que los hombres cuando hacen el amor.

— 13. La "posición del misionero" en el acto sexual (la mujer acostada de espaldas con el hombre arriba de ella) ofrece un gran potencial de variedad; muchos hombres y mujeres la encuentran extremadamente satisfactoria.

— 14. Una actitud lenta y sin prisa por parte del hombre ayudará a que su compañera se sienta más relajada y más abierta a la intimidad física.

— 15. Los investigadores de la sexualidad han descubierto que el 75 por ciento de los hombres llegan al orgasmo dentro de los dos minutos de comenzado el acto sexual.

— 16. La masturbación es perjudicial tanto física como emocionalmente.

— 17. La histerectomía significa el fin de la actividad sexual.

— 18. Compartir nuestros secretos sexuales con una pareja puede realzar una relación porque a menudo el sentido de vergüenza sobre este aspecto de la sexualidad es exagerado.

— 19. Cuando se usa en conjunción con otras formas de estimulación (tocar, acariciar, besar) la fantasía es muy eficaz para aumentar la excitación sexual y el placer.

— 20. Después de la menopausia, muchas mujeres sienten una disminución del deseo sexual, pero las causas pueden ser más que meramente físicas.

Las respuestas

1. Falso. Un estudio tras otro demuestran que sencillamente no existen pruebas de que el tamaño del pene se relacione con la satisfacción sexual. En lugar de desarrollar una fijación con el tamaño del pene, es mucho más útil crear una intimidad amorosa con su pareja, al margen del tamaño de su "herramienta".

2. Cierto. Hasta hace muy poco, en la década de los setenta, las fantasías sexuales de las mujeres eran consideradas como señal de enfermedad. Una mujer casada, sana y sexualmente activa, no debía tener fantasías sexuales. Desde entonces, hemos aprendido que las fantasías sexuales son muy comunes, tanto entre los hombres como entre las mujeres.
3. Falso. Las inquietudes con respecto al sexo oral se originan en mitos culturales o conductales. No es sucio ni degradante en las relaciones amorosas. Un importante estudio realizado entre mujeres casadas mostró que el 87 por ciento de las encuestadas practicaban el sexo oral con sus parejas. Otros estudios han demostrado que muchas mujeres consideraban que el cunnilingus, o estimulación oral del clítoris, es la actividad sexual más satisfactoria.
4. Cierto. A medida que envejecemos, la mayor experiencia con el sexo y una mayor comodidad con (y conocimiento de) nuestro cuerpo, permiten que los hombres y las mujeres alcancen más satisfacción sexual para ellos y sus parejas.
5. Falso. Mientras el pene es el órgano masculino más sensible a la estimulación, el clítoris, y no la vagina, es el más sensible en las mujeres. Es más probable que la estimulación directa del clítoris, ya sea con la mano o con la lengua, produzca el orgasmo de una mujer.
6. Cierto. La sinceridad, la intimidad y el respeto mutuo presentes en una relación amorosa sana es lo que hace posible una profunda satisfacción sexual.
7. Cierto. Las mujeres suelen considerar los juegos preliminares de manera diferente que los hombres, que los estiman sólo como un preludio que les da más tiempo para excitarse y alcanzar el orgasmo. (Véase también pregunta 11.)
8. Cierto. Las mujeres en particular se quejan a menudo del patrón rígido y mecánico con que hacen el amor sus parejas.

Probar nuevos lugares y horarios para hacer el amor puede hacer que el sexo siga siendo excitante en una relación de años. Una escapada de fin de semana o una noche sorpresa fuera del hogar en un hotel, pueden insuflar entusiasmo en la rutina de la vida. Cuando haga el amor, intente también nuevas posiciones y actividades.

9. Falso. Aunque un hombre no pueda mantener regularmente una erección, hay muchas otras formas en las que puede dar placer a su pareja. El sexo oral, el uso de un vibrador y la estimulación manual son otras opciones. La creatividad y la flexibilidad son vitales.
10. Cierto. Estar muy cansado, incómodo, estresado, ansioso o preocupado, son todas cosas que distraen del placer sexual. La hora del día, el lugar, los niveles de energía de cada miembro de la pareja y su sentido de bienestar, tienen un papel crítico en la satisfacción sexual.
11. Falso. Las mujeres están mucho menos orientadas al desempeño que los hombres. El sexo es para las mujeres un proceso de contacto y una comunicación compartidos en vez de un loco arrebato para alcanzar ciertos objetivos.
12. Cierto. Véanse respuestas a preguntas 7, 8 y 11.
13. Cierto. Aunque algunos piensan que esta posición es demasiado tradicional y ordinaria, tantos hombres y mujeres la encuentran tan satisfactoria que es la posición más comunmente practicada por la mayoría de las parejas. Sin embargo, no se considera que sea la posición ideal para las mujeres que quieren tener orgasmo durante el acto sexual pero tienen dificultad para lograrlo. Es más fácil para una mujer alcanzar el orgasmo cuando está encima del hombre; ella puede colocarse mejor para recibir la máxima estimulación.
14. Cierto. Véanse respuestas a preguntas 7 y 11.
15. Cierto.

16. Falso. Actualmente muchos sexólogos coinciden en que la masturbación no es física ni emocionalmente dañina. Muchos dicen que el placer, el movimiento físico y la reducción del estrés que se consiguen con la masturbación son beneficiosos para la salud. Para las personas que han perdido su pareja por divorcio, enfermedad grave o muerte, la autoestimulación puede ser una manera práctica y placentera de tratar el deseo sexual normal.
17. Falso. Una histerectomía no termina la actividad sexual. No debería afectar en absoluto la capacidad de una mujer de satisfacer sexualmente a su pareja; muchas mujeres siguen experimentando altos niveles de deseo sexual y placer. No obstante, hay estudios que informan que un tercio de las mujeres con histerectomía sufren depresión y pérdida del deseo sexual durante semanas o meses después de la intervención.
18. Cierto. Véase información sobre las fantasías sexuales en este capítulo.
19. Cierto. Véase información sobre las fantasías sexuales en este capítulo.
20. Cierto. Después de la menopausia, muchas mujeres sienten una disminución de la libido. Esto se debe a que cuando se acaba la menstruación los niveles naturales de estrógeno en la mujer decrecen drásticamente. Pero la falta de deseo sexual puede tener otras causas. Algunas mujeres pueden estar aburridas de la forma de hacer el amor de su pareja. Hoy en día la vida de muchas mujeres es muy activa, por lo que son susceptibles al estrés que tradicionalmente inhibía sólo el deseo masculino. La ansiedad con respecto a las finanzas, los negocios y el trabajo son cosas que pueden impedir el deseo sexual. Una prolongada pérdida del deseo sexual puede significar también que en la relación hay problemas profundamente instalados.

La lista de las diez preguntas principales

La siguiente es una lista de las 10 preguntas más comunes que los hombres y las mujeres, respectivamente, formulan sobre sexo. Preguntas como éstas han estado siempre en la mente de los hombres y las mujeres, pero hoy en día se plantean con una nueva urgencia. Han sido extraídas del boletín *Sex over 40* (El sexo después de los cuarenta). Use estas preguntas para estimular sus pensamientos y como una guía para su trabajo en el aumento de su conocimiento sobre la sexualidad humana.

Las diez preguntas más comunes que hacen los hombres sobre el sexo

1. ¿Qué esperan las mujeres de los hombres en una relación sexual?
2. ¿Cómo puedo excitar mejor a mi pareja?
3. ¿A qué se parece la experiencia femenina del orgasmo?
4. ¿Cómo debo reaccionar cuando mi pareja no está interesada en hacer el amor?
5. ¿Cómo puedo hacer para que el sexo siga siendo excitante en una relación prolongada?
6. ¿Es común fantasear con una persona mientras se hace el amor con otra?
7. La masturbación, ¿es beneficiosa o perjudicial?
8. ¿Hasta qué punto es importante demorar la eyaculación?
9. ¿El tamaño del pene hace alguna diferencia en la gratificación sexual?
10. Los hombres, ¿sienten una caída del deseo sexual cuando envejecen?

Las diez preguntas más comunes que hacen las mujeres sobre el sexo

1. Con frecuencia tengo fantasías sexuales. ¿Es normal esto; qué debo hacer al respecto?
2. Mi marido y yo tenemos una buena vida sexual, pero a mí todavía me gusta masturbarme. ¿Cuáles son los beneficios de la masturbación? ¿Es normal cuando envejecemos?

3. Nunca he practicado el sexo oral con mi pareja. ¿Cómo puedo superar mi inhibición para darle ese placer?
4. Mi pareja y yo hemos hecho el amor en la misma posición durante muchos años. ¿Cómo puedo lograr mayor variedad en nuestra forma de hacer el amor?
5. Como mi marido no siempre consigue tener una erección, a veces es renuente a hacer el amor. ¿Cómo puedo hacer para que se dé cuenta de que hay otras formas de darme placer?
6. ¿Cuáles son las condiciones óptimas para las buenas relaciones sexuales?
7. Creo que no puedo tener un orgasmo durante el acto sexual. No estoy segura de cuáles son las causas pero sospecho que quizá se debe a que mi marido eyacula demasiado rápido para satisfacerme.
8. Soy menopáusica y creo haber perdido interés en el sexo. Desearía poder sentirme más excitada al respecto. ¿Qué puedo hacer?
9. Mi marido ya no parece estar interesado en el sexo pero hacer el amor todavía significa mucho para mí. ¿Cómo puedo interesarlo?
10. Mi médico me ha informado que deberán quitarme el útero. Yo disfruto de verdad cuando hago el amor con mi pareja. ¿Qué pasará con nuestra vida sexual después de que me operen?

El ciclo de su respuesta sexual

En este capítulo conoció el ciclo de la respuesta sexual humana. Usted aprendió que este ciclo varía tanto de persona a persona como de ocasión a ocasión para cada persona. Piense en dos de sus relaciones sexuales. En su diario, dibuje el ciclo de respuesta sexual en cada una de esas ocasiones. Cuando haya terminado, escriba lo que sintió en cada una de las fases.

Una fantasía sana

A continuación del ejercicio anterior, cree una fantasía sana que aumente su placer durante las relaciones sexuales. Escriba su fantasía en su diario.

LA PLANIFICACIÓN

Ambos, usted y su pareja, decidan cuáles son algunos aspectos de la sexualidad sobre los que les gustaría aprender más y/o qué nuevas actividades les gustaría agregar a su vida sexual compartida. Hagan una lista de ellos.

Después elijan uno o dos puntos en los que les gustaría trabajar primero. Decidan qué van a necesitar aprender y/o preparar y dónde encontrarán las fuentes de información para hacerlo.

Finalmente, fijen un límite aproximado de tiempo para reunir la información y concédanse dos o tres semanas (o aquello que les resulte más cómodo) para probar estas nuevas actividades.

Cuando se sientan cómodos con ellas y estén nuevamente interesados en aprender más y/o probar algo nuevo, elijan uno o dos puntos más de su lista.

Trabajen a un ritmo cómodo para ambos.

Y recuerden que también pueden agregar a su lista tantas nuevas ideas como les parezca. ¡Igual pueden trabajar con esta lista durante muchos, muchos años!

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, como este capítulo se centra en el conocimiento sexual, incluya en su diario pensamientos sobre este tema.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que estas diferencias —y las razones de ellas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos, o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: concéntrese en usted

Considere su nivel de conocimiento sexual. ¿Está satisfecho con lo que sabe? ¿Le gustaría saber más? ¿Necesita saber más? ¿Cómo calificaría su conocimiento sobre sexualidad?

Trace un círculo y califíquese en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que califique su conocimiento sexual. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere sus propias habilidades en el conocimiento. ¿Está su pareja satisfecha con lo que sabe sobre sexo? ¿Le gustaría a su pareja saber más? ¿Necesita su pareja saber más? ¿Cuánto trabajo sobre el conocimiento sexual necesita realizar su pareja?

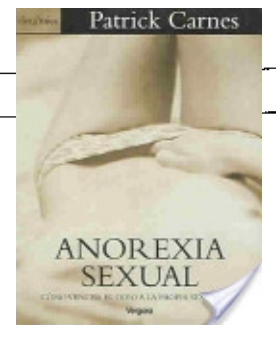
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique el conocimiento sexual de su pareja. Para hacerlo trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quien somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos crecer como personas.

Capítulo 12



LAS RELACIONES

El amor genuino es una expresión de productividad; implica cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un "afecto", en el sentido de ser afectados por alguien, sino un esfuerzo activo por el crecimiento y la felicidad de la persona amada que está enraizado en nuestra capacidad de amar.

ERICH FROMM,
Man for Himself (El hombre para sí mismo)

Un componente crítico de la sexualidad sana es la capacidad para desarrollar y mantener relaciones íntimas con las personas del mismo sexo y con las del sexo opuesto. Por esta razón, uno de los puntos clave que enfocan los terapeutas cuando trabajan con parejas es el grado de comodidad que cada uno tiene con los miembros de su mismo sexo y con los del sexo opuesto. Si, en general, somos incapaces de crear relaciones sanas nos será imposible más adelante crear relaciones eróticas íntimas.

Estar enamorados de alguien no asegura automáticamente una vida de felicidad eterna. En todo caso, la necesidad de un conjunto de habilidades para relacionarse se acentúa en una relación de ese tipo. Además, es importante sentirse cómodos con gente de ambos

sexos. Nuestras relaciones con los demás se verán afectadas si no somos capaces de eso. Una de las más importantes habilidades que pueden tener los seres humanos es la capacidad para crear una red de apoyo alrededor de ellos que comprenda tanto a hombres como a mujeres.

Se agrega a nuestro desafío la actual mutación constante de los roles que desempeñan los géneros y las relaciones en muchas culturas. En este punto de la historia humana, estamos luchando con un profundo desafío: redefinir tanto los roles de los hombres y de las mujeres como nuestras relaciones con los demás. Muchas culturas en el planeta todavía limitan estrictamente las relaciones entre hombres y mujeres, y la amistad con gente del género opuesto suele estar prohibida. Sin embargo, en todo el mundo está aumentando la presión para lograr más respeto e igualdad, en particular para las mujeres.

En nuestra sociedad se ha estado ejerciendo presión durante la mayor parte del siglo XX para que cambien los roles y las reglas. tanto para hombres como para mujeres; una de las principales cuestiones tiene que ver con la posibilidad de tener amigos de ambos géneros. ¿Cómo se hace esto, exactamente? Jack, un amigo mío que tiene unos cuarenta y cinco años, cuenta una historia que ejemplifica este acertijo. Cuando tenía veinte años, uno de sus mejores amigos, Mike, conoció a una joven y más tarde se casó con ella. La esposa de Mike, Julie, y Jack se cayeron en gracia y pronto se convirtieron en buenos amigos. Como dijo Jack: "Era verdaderamente platónico; nunca hubiera soñado con insinuarme a la mujer de mi amigo. Tanto Julie como yo reconocimos la atracción mutua, hasta hablamos de ello. Convinimos también en que nuestra amistad nunca tendría derivaciones sexuales. Y Mike también estaba de acuerdo Todos confiábamos en el otro".

Los padres de Jack conocieron también a la pareja y cuando el nombre de Julie comenzó a surgir en las conversaciones con mayor

frecuencia, empezaron a preocuparse. Un día, los padres de Jack lo enfrentaron:"Estaban convencidos que Julie y yo teníamos una aventura. Ningún argumento de mi parte pudo convencerlos de que se trataba de una amistad. Simplemente ellos no creían que fuera posible que yo, o cualquier otro, tuviera una relación estrecha con una mujer, casada o no, sin que fuera sexual. Supongo que se trataba de una diferencia generacional. Finalmente renuncié a discutir con ellos y solucioné el problema no mencionando nunca más su nombre".

Los cambios recientes sobre lo que se espera de los hombres y de las mujeres —y cómo relacionarse unos con otros— hacen que los esfuerzos por crear relaciones saludables sean aún más difíciles. Los hombres y las mujeres necesitan primero trabajar con las relaciones con su mismo sexo. Esas relaciones son vitales porque, sin ellas, nuestra capacidad para sostener una relación íntima se verá drásticamente disminuida.

Sencillamente, debemos crear y alimentar otras relaciones estrechas, porque sin ellas no tenemos la oportunidad de adquirir una perspectiva de nuestras relaciones íntimas. Si nos acercamos e intimamos con una sola persona y el resto de la gente con la que interactuamos son sólo amigos casuales, por ejemplo, no podremos evitar sobrecargar esa relación especial. La vitalidad de las relaciones especiales o románticas está afectada por lo bien que seamos apoyados por otros buenos e íntimos amigos en los que podemos confiar. Es injusto e irrealista esperar que una persona cubra todas nuestras necesidades. Si dependemos demasiado de esa única persona, exigiremos e invertiremos demasiado en esa relación en detrimento de ambos miembros de la pareja.

Podemos conseguir que nuestras necesidades de relación sean satisfechas de muchas maneras, pero todas requieren que tengamos por lo menos algunos pocos amigos realmente buenos. Lamentablemente, existen grandes obstáculos que enfrentan a los hombres y a las mujeres en esta tarea, algunos de orden social y otros que se

originan en la historia familiar. Por ejemplo, he visto mujeres a quienes les gusta mucho estar con los hombres y conversar con ellos, pero no tienen el menor interés en intimar con otras mujeres. Puede haber muchas razones para eso. Por ejemplo, la experiencia con su madre caracterizada por traiciones y desconfianzas puede llevar a que las mujeres transfieran esas actitudes a las mujeres en general. Pero, al margen de la razón, cuando esas mujeres se unen a un grupo femenino, con frecuencia descubren que una de las razones por la que mantuvieron relaciones degradantes y violentas con hombres era porque no sabían que sus necesidades podían ser cubiertas en otro lugar. Con esta revelación, y el don de buenas amistades femeninas, su autoestima aumentó extraordinariamente. Además, estando con otras mujeres, ya no se pierden la oportunidad de aprender más acerca de su sexualidad.

Los hombres encuentran problemas todavía más difíciles cuando tratan de tener amistades íntimas con otros varones. El reciente Informe McGill sobre la intimidad masculina señala que a los hombres les cuesta mucho vincularse en nuestra cultura. Por ejemplo, los investigadores han encontrado que de cada veinte hombres, sólo uno tenía más de un amigo íntimo. ¡Es increíble! El informe verificó también una clara relación entre la vulnerabilidad masculina a las adicciones y su imposibilidad de vincularse con otros hombres.

En esta sociedad —y para los hombres en particular— tener amigos del mismo sexo también nos obliga a enfrentar el tema de la homofobia, el miedo a la gente del mismo género. Este tema por sí solo podría llenar libros, pero baste decir que no hay un hombre en EE.UU. —homosexual o heterosexual— que en algún momento no haya vivido con el temor de ser considerado homosexual. Estas actitudes negativas y prejuiciosas interfieren a menudo con la capacidad de los hombres y con su voluntad de tener una relación emocionalmente estrecha con otro hombre.

Nuestra cultura perjudica de manera diferente a los hombres y a las mujeres, como la escritora Helen Block Lewis señaló hace algunos años en su libro *Psychic War in Men and Women (La guerra psíquica entre hombres y mujeres).*

Los hombres como "guerreros descartables"

Lewis se refiere a los hombres como "guerreros descartables" a quienes se les enseña a evitar el apego emocional con los demás. Los guerreros de nuestro tiempo, más que luchar, compiten. Esta cultura abunda en competencia. Por ejemplo, en el ambiente de los negocios, literalmente todos son competidores, tanto la gente de otras compañías como los compañeros de trabajo. Nunca sabemos quién puede estar detrás de nuestro puesto o cuándo decidirá despedirnos el jefe. Somos sacrificables. Dadas esas percepciones y siendo así el ambiente del trabajo, puede parecer ilógico iniciar amistades verdaderas. Los hombres también sienten la presión de la competencia en muchas otras áreas de su vida que incluyen la adquisición de riqueza, las proezas deportivas y el atractivo de su pareja.

Para muchos hombres en esta cultura, su valía está estrechamente ligada con lo que hacen y lo que proveen. Ellos consideran que su papel consiste en ser abastecedores de su esposa y su familia, y que su valía se mide por lo que puedan proveer. En consecuencia, cuando los hombres pierden su trabajo, el efecto es particularmente devastador. Las mujeres se involucran menos emocionalmente con su trabajo, y su valía se mide a través de sus amigos íntimos y los miembros de su familia. Para los hombres no es así. ¡Recuerde el Informe McGill!

¿Les resulta familiar esta escena? Papá baja a desayunar, la familia se prepara para iniciar el día charlando bulliciosamente y, de pronto,

él se da cuenta que nadie le ha hablado en los últimos veinte minutos. Entonces se pregunta:"Si yo no estuviera pero los cheques siguieran llegando, ¿se darían cuenta de que yo ya no estoy aquí?". Los hombres aprenden que son buenos en la medida de lo que hacen o dan a la familia; lo que hacen como persona no es tan importante; entonces, ¿para qué invertir emocionalmente en los demás?

Para los hombres esta sensación es poderosa y omnipresente. Yo recuerdo, por ejemplo, cuando estaba en la escuela secundaria y salía con una joven de quien estaba muy enamorado. Cuando pasaba a recogerla, yo conducía el Chevrolet 1950 de la familia, un viejo coche de campo que literalmente se sostenía atado con alambre. Mi principal rival en su atención era un tipo que tenía una agencia de venta de coches en la ciudad. Tom solía aparecer con un Impala descapotable nuevo o con un Corvette y por supuesto, nadie podía dejar de percibir el contraste. A pesar de que yo pensaba que la joven estaba genuinamente interesada en mí, ella parecía impresionada con los coches del otro tipo y con el prestigio que eso le daba. De situaciones como éstas los hombres aprendemos que sólo somos buenos en la medida de lo que podemos hacer o producir. Lo que somos como seres humanos no es particularmente importante.

Las mujeres como "portadoras subalternas de niños"

También las mujeres están atrapadas en este sistema. Veamos el tema de los anillos de compromiso de diamantes. Cuando una mujer recibe uno —y, por supuesto, es el hombre quien le da el anillo, ella no se lo compra—, ¿qué hace? Inmediatamente lo muestra a todas las mujeres que conoce; cuanto más grande es el anillo —en otras palabras, cuanto más dinero ha gastado el

novio—, tanto más grandes son los suspiros y el delirio. ¿Qué mensaje da esto a los hombres?

En una cultura competitiva y explotadora como la nuestra, las mujeres, a quien Lewis llama las "portadoras subalternas de niños", son tenidas a menos mediante la descalificación de su capacidad y la negación de su capacidad de liderazgo. Los argumentos son conocidos: las mujeres no pueden guiar porque son demasiado emocionales, porque tienen que encargarse de los niños, porque la Biblia dice que su lugar está en el hogar, porque no son lo bastante duras, porque se ponen irracionales e indignas de confianza en "ciertos días" del mes (!). Las mujeres luchan, a causa de la opresión, con los temas del poder y la victimización.

Bajo la influencia de la adicción, los hombres en esta cultura tienden a tener conductas excesivas que convierten en objetos a sus parejas y requieren muy poca involucración emocional (practicando sexo voyeurista, anónimo y/o explotador). Sin embargo, las mujeres adictas eligen formas de conducta excesiva que distorsionan el poder, ya sea adquiriendo el control sobre los demás o convirtiéndose en una víctima (practicando sexo fantacioso, seducción y sexo mercenario). Las mujeres adictas al sexo usan el sexo para obtener poder, para controlar a los demás y para que se les preste atención.

En un sistema así, los hombres más que "seres" humanos se convierten en "hacedores" humanos. Esta situación enfada a muchas mujeres, por supuesto, porque quieren que los hombres sean personales, amables, amantes, comprometidos y sensibles, a pesar de que ellas participan en la perpetuación del sistema que crea el tipo de hombre que abominan. ¿Y los hombres? Están atrapados en una serie de perversas ataduras dobles.

La necesidad de "evitar el apego", uno de los corolarios del programa del "guerrero descartable", enseña a los hombres a protegerse contra las pérdidas. En nuestra cultura se les pide a los hombres

que tomen todas las inciativas. Tienen la responsabilidad de invitar a salir a las mujeres, sacarlas a bailar, proponerles matrimonio, hacerse cargo de los gastos de instalar la casa y del casamiento, etcétera. Las mujeres, adoptando el papel opuesto, son responsables de esperar que los hombres hagan su parte. (Éste es el punto de origen de los esfuerzos de muchas mujeres por "manipular" a los hombres para obtener lo que quieren. El programa enseña a las mujeres que no está bien imponerse y pedir lo que quieren, así que recurren a la puerta trasera de la manipulación.)

Más tarde, los hombres aprenden a desapegarse y a convertir en objetos a los demás, particularmente a las mujeres. Siguiendo esta lógica, tiene sentido hacer que las mujeres sean objetos sexuales, porque es más fácil ser rechazado por un objeto que por un ser humano con el que uno está conectado y ante quien se siente vulnerable. Esta objetivización, combinada con la creencia de que ellos deben iniciar todas las actividades, es la que convierte a los hombres en violadores y a las mujeres en víctimas. Si se combinan las lecciones de desapego y de objetivización con la idea de que ellos son buenos sólo para aportar dinero y para trabajar, no debería sorprender que los hombres no tengan las habilidades orientadas a la relación que ellos, o las mujeres en su vida, quisieran tener.

En muchas culturas nativas en Estados Unidos y en otras, en las que las mujeres ocupan posiciones de respeto, en las que los roles de ambos géneros son igualmente respetables, en las que las posibilidades de toma de decisiones y de liderazgo están equilibradas entre los dos géneros, mucha de la patología estudiada en este libro —violación, abuso infantil, prostitución— aparece muy raramente. Es por eso que ir hacia un punto en que los dos géneros disfruten de respeto y tengan oportunidades similares es de increíble importancia.

En esta cultura, los hombres y las mujeres han estado mucho tiempo viviendo, en cierto sentido, en campos separados; como

resultado de ello han tenido muy poca oportunidad para relacionarse y conocerse como personas, sin la intervención de la sexualidad. Esta situación sólo sirve para perpetuar la información errónea y las percepciones equivocadas; de ahí la enorme importancia de establecer tanto amistades genuinas entre hombres y mujeres que no estén erotizadas de alguna manera como buenas relaciones con personas del mismo sexo. Esas relaciones brindan importante información y destruyen los estereotipos, algo que es crucial para tener una relación sexual sana.

Cuando observo cómo crece mi hijo David, puedo ver que estos viejos patrones tal vez estén por fin cambiando para mejor. Mientras estaba en la secundaria, mi hijo pasaba mucho tiempo con un grupo de cuatro chicas y tres muchachos, todos buenos amigos y sólo buenos amigos. Dentro del grupo no había otro tipo de relación. No era infrecuente encontrarlos desparramados en el suelo de nuestra sala, aunque eso no nos preocupó nunca porque estaba claro que no estaban interesados en tener relaciones sexuales entre ellos. Por supuesto, tenían citas con otra gente, lo que solía ser una fuente de interminables conversaciones cuando el grupo se reunía. Quién estaba saliendo con quién, cómo iba el asunto, el apego que había entre ellos, etcétera. Recibían mucho apoyo el uno del otro, y creo que el grupo les hacía sentir cómodos.

Un día David llegó a casa y me dijo. "¿Sabes, papá? Las mujeres son muy extrañas". Y yo le dije: "¿Ah, sí? ¿Por qué dices eso?".

"Bueno; contestó, las chicas del grupo nos reunieron ayer y nos explicaron que todas estaban con la regla esta semana, así que querían estar solas hasta el viernes."

Ahora bien, cuando yo era adolescente, una conversación con una chica sobre su menstruación hubiera sido... bueno, ni siquiera habría existido. ¡No estoy seguro de que a esa edad yo realmente supiera qué era la menstruación! Yo estaba atónito porque estos muchachos pudieran hablar de la menstruación e impresionado

porque las jóvenes supieran y pudieran articular lo que necesitaban en ese momento. Tener un nivel de comodidad entre sí y con los muchachos que les permitía abordar este tema es una señal muy positiva. Es el tipo de apertura entre los géneros que pone los cimientos de relaciones sexualmente sanas.

Los problemas de los gays y las lesbianas

Ser gay o lesbiana configura una dimensión adicional de esfuerzos para tener relaciones sanas con el mismo sexo y con el sexo opuesto. Los gays y las lesbianas no sólo deben enfrentarse con los problemas culturales que en general rodean a la sexualidad, sino que además deben enfrentar otra cantidad de problemas relativos a la atracción sexual por el mismo sexo. Y, si eso no fuera bastante, deben vérselas con la vergüenza y la culpa tremendas asociadas con la atracción por personas del mismo sexo y, a menudo, con las violentas actitudes homofóbicas de la comunidad heterosexual. La historia de Stephen que aparece más abajo ilustra algunos de los problemas con que se encuentran los hombres y las mujeres homosexuales.

> Aunque crecí en una familia muy cariñosa, yo tenía una autoestima muy baja y mucho odio por mí mismo, debido principalmente a un desorden neurológico congénito que me dejó un brazo torcido. Éste no fue un problema mayor hasta que fui a la escuela. Allí, mis compañeros se burlaban de mí constantemente, me pegaban, se mofaban de mi brazo y me llamaban maricón.
>
> Más adelante, las chicas se convirtieron en mis salvadoras. No sólo no se burlaban de mí, sino que me protegían de los muchachos, que siempre querían atacarme. Esa protección no era sólo

física sino también psicológica; favorecieron mi ego diciéndome que los chicos estaban celosos de mí porque tenía a mi alrededor tantas chicas bonitas. Cuando fui a la secundaria, me identifiqué más y más con las mujeres a causa de la calidez, la sensibilidad y la franqueza que expresaban. Básicamente, yo odiaba a los muchachos, aunque tuve un par de buenos amigos en la secundaria.

Yo creo que tanto los hombres como las mujeres tienen aspectos masculinos y femeninos. Sin embargo, la sociedad nos separa, diciendo que los hombres deben ser "completamente masculinos", y viceversa con las mujeres. Yo y muchos gays que conozco tenemos más características "femeninas"; eso acerca a muchas mujeres heterosexuales hacia gays, porque no somos machistas. Identificarse en un nivel emocional con las mujeres heterosexuales es más fácil para un gay que tratar de identificarse con un hombre heterosexual. Yo conozco algunos hombres heterosexuales con esas características "femeninas" pero, de acuerdo con mi experiencia, esos hombres son muy escasos.

A diferencia de mi pareja, yo estuve expuesto a la cultura homosexual mientras crecía en Nueva York. Yo sabía qué significaba ser homosexual y no pensaba que eso estuviera mal, aunque por supuesto entendía que no era el estilo de vida preferido por la sociedad. Aunque personalmente yo no me avergonzaba de ser homosexual, conozco a muchos gays que crecieron en ambientes en los que no sólo recibían el mensaje de que el sexo era algo sucio, sino también otro adicional que decía que hacer el amor con otro hombre era como tener un billete directo al infierno. La condenación eterna era el precio que se pagaba por ser homosexual. La vergüenza por su condición es definitivamente un enorme problema para los gays. ¿Cuántos tipos heterosexuales han sido echados de su casa por hacer el amor con una mujer? Pero todos conocemos una cantidad de hombres y mujeres que han sido literalmente

arrojados a la calle cuando reconocieron su condición de homosexual en su familia.

A medida que crecía, me sentía cómodo haciendo el amor con ambos sexos; de hecho, yo me veía especial a causa de eso. Mi sexualidad con las mujeres era muy respetuosa, pues yo las valoraba mucho. Pero con los hombres era una historia diferente. Al mirar hacia atrás, veo que yo convertía a los hombres en objetos como una forma de desquitarme de aquellos malvados muchachos de mi niñez. Pero, por la misma razón, también carecía de relaciones masculinas. Llegué al punto en que la última forma en que podía ser aceptado por los hombres era teniendo relaciones sexuales con ellos. Me sentía como obligado a conquistarlos, y eso me llevó a mi adicción sexual.

Nunca tuve realmente ningún problema conectándome con otros homosexuales, tampoco con mujeres heterosexuales, dado mi historia con ellas. Durante largo tiempo me había identificado con mujeres heterosexuales, y con mujeres y hombres homosexuales, y creo que eso también les sucede a la mayor parte de estos últimos.

Mi mayor desafío fue aprender a identificarme con el mundo masculino heterosexual y a relacionarme con hombres heterosexuales. Cuando estaba en AA y en SAA, sólo iba a grupos homosexuales; de eso ya me he recuperado. Pero mi verdadera curación sucedió cuando al fin pude identificarme con hombres heterosexuales. Ser aceptado por ellos fue extremadamente sanador para mí.

Algunos años después de mi recuperación de la adicción a las sustancias químicas y al sexo, me uní con mi pareja al grupo Parejas Anónimas en Recuperación, entrando así más aún en el mundo heterosexual. Todos conocen el término "homofobia". Una vez que los grupos reprimidos como los gays y las lesbianas nos sentimos cómodos en una comunidad propia, podemos

tener una especie de "heterofobia". Es el temor a ser vulnerables en el mundo heterosexual, a causa de la forma en que hemos sido heridos por esa sociedad. Regresar a ese mundo y compartir nuestras verdades es atemorizante. Poder hablar sobre nuestros problemas en un grupo RCA de parejas heterosexuales fue difícil al principio, pero mi pareja y yo fuimos muy bien aceptados por esa gente y eso fue muy, muy sanador.

La rabia arraigada en los prejuicios de género

Aunque las actitudes prejuiciosas e infundadas para con los gays y las lesbianas son claramente destructivas, demasiada gente tiene opiniones igualmente destructivas y generalizadas sobre miembros de su mismo género y del género opuesto, opiniones que yo describo como rabia arraigada en la sexualidad, o rabia sexualizada. Si usted es mujer, ¿participó alguna vez en una conversación con otras mujeres en las que una de ellas relataba un hecho reprobable realizado por un obvio "hombre de Neanderthal"? Después, cuando ella dijo: "Es congénito y aplicable a todos los hombres", el resto del grupo estuvo de acuerdo. Si usted es hombre, ¿alguna vez ha pasado un rato con compañeros de trabajo o amigos que se burlaban de la emotividad y el trauma de la esposa de alguien a la que resultaba muy caro mantener? Este tipo de generalización para todos los miembros de un género es un ejemplo de rabia sexualizada.

Un maravilloso y humorístico ejemplo del pensamiento generalizado, y del que me agrada hablar a mis públicos, fue presentado en una famosa escena de la película *Cuando Harry conoció a Sally.* Es la escena en que Sally (Meg Ryan) finge un orgasmo ante Harry (Billy Crystal) en un restaurante.

El contexto de esta escena es muy instructivo, así que permítame reconstruirla para usted. Mientras está sentado con Sally en un

restaurante, Harry dice que él siempre puede decir si una mujer tiene un orgasmo de verdad o si lo finge. Tenga presente que en ese punto Harry y Sally son amigos, que todavía no son amantes. Sally contesta: "¿Cómo puedes saber eso cuando estás fuera de la casa a las tres de la mañana, antes que los morillos estén fríos?", una referencia a los hombres que escapan de la cama/mujer inmediatamente después de hacer el amor. A fin de demostrar que él está equivocado, Sally procede a fingir que tiene un orgasmo ahí mismo, en la mesa del restaurante, en mitad de la comida, y hace una representación muy convincente. Cuando está terminando, un camarero pregunta qué va a ordenar a una mujer mayor sentada unas mesas más allá, la que, mirando en dirección a Sally, responde: "Voy a comer cualquier cosa que ella esté comiendo".

Está claro que, en la superficie, ésta es una escena cómica, pero nótese que está fundamentada en una rabia implícita entre miembros del sexo opuesto. Cada uno de los personajes tienen una creencia que les dice que ésa es la forma en que son todos los hombres; o todas las mujeres. El efecto de este tipo de actitud es despersonalizar y objetivizar nuestras relaciones con el sexo opuesto.

Es muy importante para nuestra felicidad y para la salud de nuestras relaciones darse cuenta cuando hacemos eso en nuestra propia vida. ¿Abriga usted sentimientos de enfado hacia los hombres o las mujeres? ¿Hace comentarios ácidos que son prejuiciosos y demuestran enfado? Preste atención a cómo habla de hombres y mujeres y haga los cambios necesarios.

Como punto final, cuando comenzamos a comprender que nuestra cultura ha tratado mal tanto a los hombres como a las mujeres, alguna reacción es, por supuesto, apropiada. El escritor Robert Bly describe esto muy bien cuando dice que el sentimiento apropiado de las mujeres en nuestra cultura es la rabia por la forma en que han sido descartadas, desconsideradas y obstaculizadas en el logro de su emancipación. El sentimiento apropiado en los hombres es hacer el

duelo por lo que perdieron en su vida al no conocer jamás realmente a otros hombres y al objetivizar a las mujeres.

Ahora debemos centrarnos en la decisión de lo que tenemos que hacer para reparar el daño entre los sexos. Todos tenemos opiniones sobre el otro, pero los juicios globales son inherentemente imprecisos y sólo sirven para disminuir nuestra propia sexualidad. Hasta que cambiemos, esas actitudes seguirán dañando sutilmente todas nuestras relaciones.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con la construcción de relaciones y vivir con una pareja.

Cuando miro los programas televisivos como Friends (Amigos) o Relativity (Relatividad), las relaciones estrechas que los personajes parecen tener me hacen sentir celoso. ¿Realmente la gente tiene amigos como ésos?
Sí, y no sólo es posible, es imperativo para tener una sexualidad sana.

¿Puede usted formar parte de una comunidad de hombres y mujeres y tener amigos que no pretendan tener relaciones sexuales?
Sí. Para tener una sexualidad sana, debemos tener una comunidad de amigos, pero para conseguirlo es preciso cambiar. Debemos examinarnos para descubrir nuestros déficit e inadecuaciones a fin de mejorar nuestras relaciones con los hombres y con las mujeres. Debemos pensar y actuar de manera diferente. Todo esto requiere correr un riesgo: aceptar que podemos cambiar y tratar de hacerlo.

Si nos comprometemos a arriesgar y a cambiar estamos, en cierto sentido, dando un Séptimo Paso. En la tradición de los Doce Pasos, el Séptimo Paso es realmente un acto de fe. Significa confiar en que un Poder Supremo nos ayudará en nuestros esfuerzos. Cualquiera que se oriente en el camino hacia un mayor crecimiento personal debe hacer un acto de fe, confiando en que tendrá éxito y en que estará bien. Sin esa fe, el crecimiento y el cambio no son posibles.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación respecto de las relaciones. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los problemas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- Falta de comodidad con el mismo sexo.
- Falta de comodidad con el sexo opuesto.
- Experimentar vergüenza o embarazo con respecto al propio sexo.
- Separar la amistad de lo erótico.

- Ver o usar el sexo como un arma y como un medio de control.

No es infrecuente que la gente que no se siente confortable con su sexualidad, o que tiene problemas no resueltos con ellos mismos y/o con los del sexo opuesto, use el sexo como un arma (por ejemplo, negándose a hacer el amor o haciéndolo con otra persona) y como un medio de control en la lucha entre los sexos.

- Empleo del sexo con otras emociones como la soledad o el miedo.

Durante la niñez, algunas personas, sin darse cuenta, erotizaron sus sentimientos. He aquí lo que puede suceder. Si, por ejemplo, cuando era niño usted se sentía a menudo muy solo, temeroso y ansioso, y la única forma de hacer frente a esos sentimientos era masturbarse con regularidad, en algún punto sus sentimientos se conectaron con su sexualidad. Después, usted no experimenta más soledad, miedo o ansiedad; en cambio tiene sentimientos sexuales.

Como adulto, alguien que ha erotizado los sentimientos no podrá conectarse con nadie sin entrar en el terreno sexual. Para un adicto al sexo, por ejemplo, tener amigos con los que no vive su sexualidad es una inutilidad total. ¿Para qué haría eso? Los anoréxicos sexuales que llegaron a la adultez con el mismo problema también están erotizados, sólo que tienen un balance negativo. La obsesión por no tener sexo es también una forma de evitar sus sentimientos de dolor, soledad, vergüenza, etcétera.

- Estar celoso como resultado de las viejas creencias adictivas y obsesivas.

"Las mujeres son poco confiables e inconstantes." Muchos hombres comparten esa opinión; como resultado de ello, desconfían de las mujeres. A la inversa, muchas mujeres desconfían de los hombres, suponiendo que están siempre listos para saltar a la cama con otra mujer en un abrir y cerrar de ojos.

Me encontré a mí mismo cayendo en esta trampa hace algunos años cuando estaba haciendo la cola en el control de pasajes en un aeropuerto, detrás de una pareja de unos veinte años. La mujer se estaba despidiendo llorosa de un hombre con el que claramente estaba comprometida. Cuando finalmente le dijo adiós, ella subió al avión y se sentó en el asiento enfrente de mí, al lado de un tipo muy apuesto. No había acabado de sentarse que ya había comenzado a flirtear con él, tratando de seducirlo. Así que me dije: "¡Vaya, así es

como son las mujeres!". Pero, por supuesto, esto no es verdad. Yo sé esto sobre la base de años de entrenamiento y de trabajo profesional y por mi propia experiencia con mujeres dignas de confianza. Sin embargo, en algún rincón de mi mente, esta creencia sobre la imposibilidad de confiar en las mujeres todavía andaba flotando por ahí.

Las mujeres también deben vérselas con prejuicios similares con respecto a los hombres. Esas actitudes profundamente arraigadas interfieren verdaderamente con la formación de relaciones significativas y gratificantes con el sexo opuesto. Pero el cambio de actitud no se producirá por accidente o de la noche a la mañana, sino que requiere una comunicación sincera y franca y la voluntad de mirar a los demás sin el filtro de los prejuicios.

LAS TAREAS

El problema de la rabia sexualizada, en la que el resultado de unas pocas experiencias se generaliza a todas las experiencias, obsesiona a los anoréxicos sexuales. Mantener la rabia sólo sirve como una forma más de mantener las obsesiones bien asentadas y enfocadas. Frases como "todos los hombres son ..." y "todos los hombres hacen..." significan rabia sexualizada. La importancia de construir una comunión sexual requiere que nos enfrentemos con esos estereotipos y exploremos nuestra visión de los hombres y de las mujeres. Para hacerlo, primero debemos notar el contraste entre sus pares que apoyan la obsesión y los que apoyan el cambio.

Mire la gente a su alrededor. ¿Quién apoya sus esfuerzos por cambiar? No tiene sentido rodearse de gente que sólo está interesada en hablar de lo malos que son los hombres/las mujeres. Es precisamente por esto que a cualquiera que sigue este programa se lo alienta a reunir un grupo de testigos imparciales que puedan ver la verdad y que estén dispuestos a decírsela, gente que lo ayudará en

sus esfuerzos por avanzar hacia una expresión más saludable y más abierta de su vida sexual.

Las historias que Rick, Nancy y Alan cuentan más abajo son ejemplos de las reglas y supuestos que aprendemos en nuestra cultura sobre cómo "son" las mujeres y los hombres. Estas historias le resultarán útiles cuando haga los ejercicios que siguen.

RICK:

Me llevó mucho tiempo modificar las suposiciones que yo había estado haciendo sobre los hombres y las mujeres. Sólo enumeraré algunas. Las mujeres son seres sumisos y de segunda clase, y deben complacer al hombre cuando éste quiera ser complacido. Las mujeres están para gratificar a los hombres cuando éstos hacen un buen trabajo, etcétera. Las mujeres controlan el sexo pero realmente no lo disfrutan. Las mujeres crean problemas a los hombres. Las mujeres son deseables pero inalcanzables.

Se espera que los hombres satisfagan a las mujeres. Sé agresivo. Sé responsable y protege a las mujeres. Los hombres no comparten sus afectos y no lloran. Los demás hombres son competidores con respecto a las mujeres, el trabajo, el prestigio, etcétera, así que ten cuidado con ellos. La homosexualidad es muy mala.

NANCY:

Mi madre no se atribuía a sí misma ninguna importancia. Eso me llevó a pensar que las mujeres eran esposas sacrificadas, criadoras de niños, excedidas de peso, o bien comedoras de hombres, seductoras y vampiresas. Yo detestaba el papel de madre, no viendo futuro en ser una bestia de carga. Las vampiresas llamaban la atención y eran buscadas a causa de su buen ver. Ya que yo tenía que convertirme en una mujer, decidí que iba a obtener lo máximo de eso mientras mi buena presencia me lo permitiera; después aceptaría convertirme en una bestia de carga, en una esposa. Las

mujeres eran objetos sexuales y debían ser hermosas y atractivas para complacer a los hombres.

Los hombres eran los jefes, fuertes, poderosos. Yo usaba a los hombres para cubrir mis propias necesidades, evitando los enredos emocionales y frenándolos si querían más de lo que yo deseaba de una relación. Yo pensaba que los hombres querían dos tipos de mujeres: las mujeres con las que podían hacer el amor o las mujeres que llevaban a hermosos lugares y con las que más tarde se casaban. Yo estaba en la primera categoría. Creía que los hombres básicamente necesitaban a las mujeres para el sexo y para que criaran a los hijos y se encargaran del buen funcionamiento de la casa. Los hombres eran los que dirigían, tenían el poder, tomaban las decisiones, ganaban el dinero.

Aprendí que los hombres controlaban a las mujeres y que eso se debía a que las mujeres no podían tomar decisiones y había que decirles qué debían hacer, en especial sexualmente. Aprendí a leer las mentes y los cuerpos de los hombres. Lo que las mujeres querían no contaba. Básicamente yo pensaba que los hombres eran insensibles y que sólo salían conmigo para tener sexo. Sin embargo, sólo me sentía segura con las mujeres. Anhelaba cuidado y sentía que eso sólo lo podía obtener de otras mujeres; los hombres eran incapaces de cuidar a alguien.

ALAN:

En primer lugar, yo pensaba que tenía que ser exclusivamente heterosexual u homosexual. Mi padre era prejuicioso y condescendiente hacia las mujeres. Yo aprendí que los hombres no lloran ni se tocan unos a otros; tampoco reconocen sus sentimientos. Las mujeres son objetos pasivos. Yo me sentía tremendamente presionado para que me amoldara y saliera con mujeres, negando mi homosexualidad. Los demás chicos se burlaban de mi interés por la música y el teatro; eso les parecía algo femenino.

Las creencias sobre los hombres y las mujeres

Después de examinar los ejemplos que anteceden, escriba su propia lista de "creencias" sobre los hombres y las mujeres. Anote en su diario una lista de esas creencias. Haga dos listas, una para cada género. Después conteste las siguientes preguntas.

1. ¿En qué medida se siente cómodo con personas de su mismo género?
2. ¿Qué le gusta y qué le disgusta de ellos?
3. ¿En qué medida se siente cómodo con personas del sexo opuesto?
4. ¿Qué le gusta y qué le disgusta de ellos?

Las creencias sobre los gays y las lesbianas

Piense en sus creencias sobre los gays y las lesbianas. Anote esas creencias en su diario. Haga otra vez dos listas, una para cada género. Después conteste las siguientes preguntas

1. ¿En qué medida se siente cómodo con los gays?
2. ¿Qué le gusta y qué le disgusta de ellos?
3. ¿En qué medida se siente cómodo con las lesbianas?
4. ¿Qué le gusta y qué le disgusta de ellas?

LA PLANIFICACIÓN

Examine con su pareja y con sus testigos imparciales los resultados del trabajo realizado. Considere también la posibilidad de alentar a su pareja para que complete los ejercicios de más arriba y después puedan hablar sobre ellos y comparar los resultados de uno y otro.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, dado que el capítulo se centra en las relaciones, incluya en su diario pensamientos sobre el tema.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia,

miembro del grupo de apoyo de los Doce Pasos o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: concéntrese en usted

En la primera escala, considere la calidad de sus relaciones con los hombres y las mujeres. ¿Tiene buenos amigos del mismo sexo? ¿Del sexo opuesto? Estas relaciones, ¿son como a usted le gustaría que fueran? ¿Cómo se calificaría usted mismo en esta cuestión?

Trace un círculo para calificarse usted mismo en la escala (1 = escasas habilidadades, necesita trabajar mucho; 10 = mucha habilidad, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que califique en relaciones. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere la calidad de sus propias relaciones con los hombres y las mujeres. ¿Su pareja tiene buenos amigos del mismo sexo? ¿Del sexo opuesto? Estas relaciones, ¿son como a su pareja le gustaría que fueran? ¿Cuánto trabajo necesita realizar su pareja en la cuestión de las relaciones?

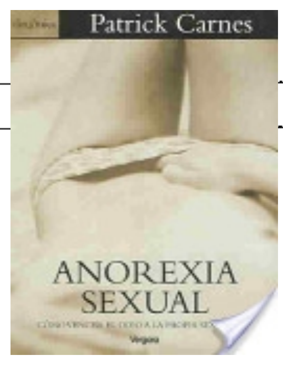
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique la habilidad de su pareja en las relaciones. Para hacerlo trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de los sentidos interactuamos con el mundo
que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos a confiar
en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos
crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido, nos esforzamos
por tratar de vivir de una manera nueva.

Capítulo 13



LOS MIEMBROS DE LA PAREJA

Cuando un hombre y una mujer con significativas afinidades espirituales y psicológicas se conocen y se enamoran, si evolucionan más allá del nivel de los problemas y de las dificultades, si han superado el nivel de la mera lucha por hacer que su relación "funcione", entonces el amor romántico se convierte en la senda que conduce no sólo a la felicidad sexual y emocional sino también a las cimas más altas del crecimiento humano. Se convierte en el contexto de un encuentro continuo con el Yo, a través del proceso de interacción con otro Yo. Dos conciencias, cada una dedicada a la evolución personal, pueden brindarse un extraordinario estímulo y desafío mutuo. Entonces, el éxtasis puede llegar a ser un modo de vida.

El amor romántico no es un mito que espera ser olvidado para siempre sino, para muchos de nosotros, un descubrimiento que aún está por nacer.

NATHANIEL BRANDEN

En algún lugar y momento, de la "masa" de la humanidad, surgirá una persona que encenderá en nosotros un sentimiento especial. Nos sentiremos atraídos por esa persona emocional, intelectual, física y eróticamente. Ésa es la sustancia del idilio.

Sin embargo, el idilio no es algo que viene incluido en el paquete genético humano. Es una idea que hemos creado los humanos;

cuando lo hicimos, representó un profundo giro en las relaciones. El autor y antropólogo cultural Joseph Campbell, en su libro *Hero with a Thousand Faces* (El héroe de las mil caras), nos ayuda a poner este cambio en perspectiva. En el siglo XIII, dice, sucedieron dos cosas que cambiaron el curso de la historia moderna. La primera fue la escritura de la Carta Magna inglesa, un documento —y una idea— que fue el primer paso en el desarrollo en la cultura occidental de un gobierno democrático y de una cultura asociativa basada en el respeto y la igualdad de los sexos. Éste fue un giro increíblemente significativo.

Al mismo tiempo, irónicamente, los poetas franceses comenzaron a escribir sobre el amor romántico. Esto, de acuerdo con Campbell, fue otra idea muy innovadora porque en esa época, y en los siglos anteriores, el matrimonio de dos personas era un contrato arreglado por las familias de los futuros esposos. El contrato era regido por reglas complejas que no tenían nada que ver con que las dos personas estuvieran o no enamoradas la una de la otra. Ocasionalmente algunas parejas se enamoraban y después se casaban, pero la abrumadora mayoría de matrimonios eran uniones concertadas y concebidas para mejorar la posición económica, política y social de las familias involucradas.

La introducción de la elección cambió fundamentalmente la naturaleza de la relación matrimonial porque con la elección vino la responsabilidad y la posibilidad del idilio. El idilio no aparece cuando alguien nos dice que vamos a casarnos. Surge de la atracción y crece desde el corazón. Requiere que seamos vulnerables y corramos riesgos, que es precisamente lo que hace tan excitante el enamorarse: el riesgo que trae aparejado. El riesgo de que esa persona pueda no correspondernos. El riesgo de que si esa persona llega a conocernos, pueda rechazarnos. Cuanto más revelamos de nosotros mismos, mayor es el riesgo. Si un amigo nos deja, es una cosa. Si alguien por quien sentimos gran

atracción y profunda pasión nos deja, ese rechazo nos golpea muy profundamente. El camino de las relaciones románticas está hecho de riesgos.

La importancia de esta innovación en las relaciones quedó demostrada recientemente a partir de los resultados de un interesante estudio realizado en China. Históricamente, todos los matrimonios chinos eran concertados. Sin embargo, hoy en día, la mitad son concertados y el resto son matrimonios de elección. El estudio comparó la satisfacción marital de los dos grupos. Por un margen abrumador, la gente más feliz (¡especialmente las mujeres!) era aquella que había podido elegir su pareja.

Hay algo que a mí me intriga de verdad: que tantas parejas norteamericanas comiencen con una pasión y un romanticismo profundos sólo para reconocer más tarde o más temprano que el romanticismo ha desaparecido de la pareja. O con cuánta frecuencia oímos a algunas parejas decir que el sexo era estupendo durante el noviazgo, pero que una vez que se casaron se volvió aburrido y rutinario.

Parece que hay unos ochenta y cinco millones de libros sobre cómo devolver el romanticismo a sus relaciones. Bueno, yo quisiera sugerir una alternativa: *El sencillo remedio del Dr. Carnes.* Trate de ser sincero. Sincero sobre lo que realmente está pensando. Sobre lo que realmente está sintiendo. Cuando dos personas tienen encuentros, están corriendo riesgos en términos de la sinceridad. Todo parece tan abierto; eso es parte de la excitación y del idilio. ¿Qué pasó con él?

Cuando en una relación la pasión y el sexo se desvanecen, parte de lo que desaparece es el riesgo. El riesgo de que nos conozcan, de lo fortuito, de mostrar quienes somos. Una vez que se ha hecho un compromiso, mucha gente inconscientemente decide que ya no necesitan seguir poniendo nada de su parte. Si usted fuera totalmente sincero con su pareja sobre todos sus pensamientos durante

un día entero, le puedo garantizar que ese día sería el más interesante que usted habría tenido en mucho tiempo.

Hay otros factores que también entran en juego. Cuando nos estamos enamorando, nos sentimos casi como ebrios; un nuevo amor, literalmente, produce fisiológicamente cierto grado de ebriedad. Michael Liebowitz, en *The Chemistry of Love* (La química del amor), subraya la importancia que tiene en la atracción romántica el neuropéptido llamado feniletilamina, o FEA. De acuerdo con Liebowitz, FEA es vital en la química del amor romántico. Su estructura molecular equivale a la de las anfetaminas; crea un estado de alta excitación. El efecto de alteración del carácter que produce la FEA es inmediato pero de vida breve; su intenso impacto se va debilitando a medida que el idilio pasa del estado inicial de solidificación al núcleo propio de la fase del amor estable.

Como algo aparte, cabe mencionar que no es infrecuente ver a algunos adictos al sexo que van regularmente de una persona a otra, enamorándose una y otra vez. Para ellos, enamorarse se convierte en la adicción. Están constantemente buscando a la persona "cósmicamente correcta", pero tan pronto como la relación alcanza los niveles más profundos de establecimiento de significado y de compromiso, la dejan. Encuentran otra persona que de alguna manera es mejor y, por supuesto, necesitaron apenas unos cinco minutos para tomar una decisión. Él supo "instantáneamente" que ésta era la mujer perfecta, o ella supo que éste era el hombre que había estado buscando toda su vida. Estas relaciones, por supuesto, tienen mucho más que ver con la conquista que con el amor.

Muchos de los que no somos adictos al sexo, encontramos que no es demasiado difícil atravesar los primeros estadios de una relación. Sin embargo, cuando llegamos a un lugar en el que debemos enfrentar temas más profundos de relación, compañía, conflicto y diferencias, nos vemos en aprietos. Siempre me gustó el comentario de Scott Peck sobre la intimidad con una pareja nueva. Él dijo:

"Cada relación es una puesta a prueba. La treta consiste en encontrar la mejor prueba posible".[1] Y, en cierto nivel, creo que eso es cierto. Para amar verdaderamente a otro es preciso tener valor. Surgirán los momentos difíciles. Muchos hemos sido entrenados para creer que si alguien se enfadaba con nosotros, teníamos que tener miedo. Las cosas malas suceden. Pocos comprendemos que cuando una persona se enfada con nosotros, es porque le importamos. Porque somos importantes para esa persona. Es un mito que lo opuesto al amor sea el odio. Eso no es verdad; lo opuesto al amor es la indiferencia.

No hay buena relación sin sus pruebas; si realmente amamos a alguien y mantenemos una relación lo suficientemente larga, los conflictos surgirán. Entonces, necesitamos ser capaces de resolver esos conflictos. Necesitamos estar dispuestos a luchar (limpiamente, por supuesto), a encontrar soluciones y después a avanzar. Sin embargo, tristemente, es precisamente en este punto que mucha gente abandona la relación. No alcanzan a ver que vivir esos conflictos es otra manera de recuperar el riesgo en nuestra relación. Por supuesto que atemoriza tener que luchar, pero una vez que resolvemos el conflicto, con frecuencia nos sentimos más cerca que nunca el uno del otro. El idilio está basado en los sentimientos de intimidad; donde hay más intimidad, hay más idilio. Los conflictos y una valerosa sinceridad son una invitación a más intimidad.

Hablando con la verdad

Después de que un hombre al que llamaré "Keith" se divorció, encontró que las nuevas relaciones que iniciaba llegaban sólo hasta cierto punto; aparentemente él no podía ir más allá de ese punto. Posteriormente Keith buscó ayuda profesional para examinar más profundamente algunos de los problemas de abuso que eran parte

de su pasado. Al hacerlo, pudo redefinir el dolor que le impedía comprometerse de manera más profunda.

Ahora Keith está felizmente casado, pero durante más de seis años estuvo atascado en una relación que empezaba y terminaba constantemente con la mujer que ahora es su esposa. "Finalmente llegué a un punto en el que me detuve a pensar que el éxito de una pareja reside en que ambos vean que los problemas están en ellos mismos", explicó Keith. "Hizo toda la diferencia del mundo que yo permitiera que mi mujer viera con lo que yo estaba luchando." No puedo contar el número de gente divorciada con la que he hablado en mi práctica profesional, que finalmente se dan cuenta después de años de la ruptura de que el problema no residía en sus parejas sino en ellos mismos: su falta de disposición o incapacidad para articular sus necesidades o preocupaciones.

Como individuos que consideramos una relación, nos enfrentamos con dos decisiones. La primera es si podemos/queremos iniciar una relación, y la segunda es con quién queremos iniciarla. Las relaciones de éxito tienen menos que ver con nuestra pareja y mucho más con el nivel de conciencia de nosotros mismos y nuestra voluntad para comprometernos; alcanzar esto, aunque haga falta mucho trabajo, es posible. Y una vez que llegamos ahí, la recompensa es maravillosa.

Sin embargo, el tipo de valerosa sinceridad que demostró Keith no es algo que se nos enseñe con frecuencia. Muy por el contrario, muchos crecimos en familias que vivieron de acuerdo con la famosa frase: "Si no puedes decir algo agradable, no digas nada en absoluto". Expresada por la madre de Tambor a éste y a Bambi en la famosa película de Walt Disney *Bambi*, exhibida en 1942, esta frase dio a una generación entera de padres la idea que después confirmaron las familias ideales de *Donna Reed*, *Ozzie and Harriet*, y *Leave It to Beaver*. Estas series de televisión describían familias en las que todos eran agradables, nadie se enfadaba nunca, nunca sucedía nada

desagradable, como un divorcio, por ejemplo, y cualquier problema que surgía era absolutamente sencillo y no profundo o trágico. ¡Evidentemente la realidad estaba ausente!

Aquí encontramos dos puntos importantes. Primero, el conflicto entre los miembros de la pareja es inevitable. Aun si amamos a alguien profundamente, tarde o temprano vamos a tener ganas de estrangularlo. Así que de alguna manera tenemos que llegar al punto en que nos sintamos lo suficientemente seguros y cómodos para ser sinceros el uno con el otro. "Si no puedes decir algo agradable, no digas nada en absoluto", enseña a la gente a no ser sincera porque a veces es preciso, si se desea que la relación sobreviva, decir a su pareja cosas dolorosas y duras de oír sobre ella, sobre usted mismo y sobre la relación

Cuando dos personas pueden hablar en este nivel de sinceridad, saben que se están mostrando uno a otro la realidad sin adornos. Al hacer eso también permitimos que nuestra pareja sepa que confiamos en ella y en la relación lo suficiente como para poder decir la verdad. Esas actitudes construyen una tremenda confianza entre los integrantes de una pareja porque ambos saben que se enfrentan con la verdad. Este profundo nivel de sinceridad se vuelve después una fuente siempre renovada de riesgo e intimidad que se alimentan de ella.

Y aquí está el segundo punto. La mejor manera de ser leal con nuestra pareja es ser leal con uno mismo. Hablando con la verdad, somos leales tanto con nosotros como con la otra persona. Para comprender mejor esta idea, debemos retroceder algunos años hasta lo que yo considero es el suceso más importante en la vida de los Doce Pasos desde 1935, cuando Alcohólicos Anónimos creó un programa llamado "Recovering Couples Anonymous" (Parejas Anónimas en Recuperación) (RCA).

Por más sacrílego que pueda sonar, yo creo que de muchas maneras los programas de los Doce Pasos socavaron las relaciones

—aunque no intencionalmente— al no crear un espacio en el que los miembros de las parejas trabajaran juntos. Como sabemos gracias a numerosos estudios sobre la familia y el matrimonio, cuando sólo uno de los integrantes de una relación busca asesoramiento sobre problemas familiares y matrimoniales, los problemas de relación siempre empeoran. Los mismos resultados suceden en la recuperación de los Doce Pasos. Unos diez años atrás, las parejas comenzaron a reunirse en los grupos RCA para remediar este problema común; hoy en día innumerables parejas atribuyen a esos grupos el mérito de haberles proporcionado la pieza que faltaba en el rompecabezas de la recuperación de la relación.

¿Cómo logró exactamente la RCA esa diferencia? Muchas parejas señalaron inmediatamente qué sucede cuando hablamos juntos sobre un problema de relación. Cuando la persona a la cual nos estamos refiriendo está sentada al lado de nosotros, es muy difícil dar sólo nuestra propia versión de los hechos o ponernos de algún modo bajo una mejor luz. No se puede escapar a la realidad y, en una situación como ésa, surge una disciplina que obliga a decir la verdad.

La RCA también alienta a la gente para que vea la recuperación como un banquillo de tres patas: está mi recuperación, tu recuperación y nuestra recuperación juntos. Este modelo también es útil para ver las relaciones: están mi crecimiento y mis desafíos personales, tu crecimiento y tus desafíos personales, y los desafíos y el crecimiento de la relación, tres entidades separadas aunque interdependientes.

Como parejas, hemos recibido un don —la relación— que debemos alimentar juntos. Si bien reconocemos que cada uno en la pareja afecta la salud de la relación, ella tiene también, en cierto sentido, una vida propia. Desde la perspectiva de los Doce Pasos, la RCA alienta a los miembros de la pareja a examinar su relación para descubrir la forma en que han sido impotentes en su relación

ante las tensiones y los problemas sistémicos que se reafirman una y otra vez. Está claro, también, que las parejas mejor calificadas en los estudios de recuperación a largo plazo son aquellas que estaban rodeadas por otras parejas que se preocupaban por ellas y con las cuales podían compartir sus problemas y sus éxitos.[2] No es casual que las parejas tengan buenas relaciones, las tienen porque han aprendido a buscar el apoyo adecuado para ello.

Las relaciones en pugna se caracterizan usualmente por una disfunción básica que bloquea el cambio y la curación, lo que yo llamo "el argumento de la culpa". Todos conocemos esto. Uno de los miembros de la pareja dice: "Éstas son todas las cosas que yo he hecho por ti; no obstante, mira cómo me tratas". La acusación tácita es: "Tú eres una mala persona y yo soy buena".

Las parejas de la RCA desarrollan una disciplina semanal que remite directamente a este escenario, un escenario con el que cualquier pareja se beneficiará. Funciona más o menos así. Cada semana, por ejemplo, yo hago dos listas. Una lista consigna las cosas que yo hice e hicieron más difícil la vida para mi pareja. La segunda lista consigna las cosas que mi pareja hizo y fueron bendiciones para mí. Seguir esa disciplina me alienta a enfocar específicamente mi conducta en la relación y a sus efectos sobre mi pareja. Además me obliga a enfocar lo que verdaderamente admiro en mi pareja. En lugar de culparnos mutuamente por nuestros problemas, nos centramos en cambio en cómo vivimos y cómo afectamos a nuestra pareja.

Por ejemplo, a veces veo en mi esposa cosas admirables, pero me cuesta decírselo. Sospecho que esos momentos suceden en todas las relaciones. Notamos algo que apreciamos mucho en nuestra pareja pero realmente nunca le decimos: "Esto es notable". Pero si estuviéramos cortejando a esa persona, por supuesto, le diríamos algo. De nuevo, aquí es donde el riesgo entra en juego, el riesgo de ponernos en la mira abriéndonos mutuamente y mostrando quiénes

somos y en qué estamos pensando. La sexualidad verdaderamente prospera en los ambientes donde es posible arriesgarse.

La disciplina semanal de la RCA refleja el espíritu del Octavo Paso de los Doce Pasos, en el que hacemos un inventario de la gente a quien hemos hecho daño. En el ejercicio de la RCA, comenzamos a responsabilizarnos sin temor por la forma en que hemos hecho difícil la vida de la gente que amamos, en particular nuestra pareja. También es importante notar que en el programa de los Doce Pasos, todos ellos forman parte esencial de un inventario progresivo. Con cada Paso aumentamos lo que, ya hemos cumplido y al hacerlo avanzamos hacia un nivel más profundo de crecimiento y de comprensión. En el Octavo Paso alcanzamos el nivel final del inventario, reconociendo verdaderamente ante nosotros mismos lo que hemos hecho. Comenzamos a vivir teniendo eso presente, para crear una vida nueva. Al alcanzar este nivel, establecemos las bases para vivir en un nuevo ambiente en el que actuamos auténticamente y encontramos una nueva libertad para vivir nuestra sexualidad.

La adicción al amor y la adicción a la evitación

En su obra fundamental *Facing the Love Addiction* (Enfrentando la adicción al amor), la autora Pia Mellody describe lo que ha denominado la *adicción al amor* y la *evitación del amor.* Mellody subraya los patrones disfuncionales puestos en juego por los Adictos al Amor y por los insensibles Adictos a la Evitación de quienes son dolorosa y repetidamente extraídos, patrones en los que ambos miembros de la pareja desean profundamente la intimidad de la que hablamos, al tiempo que constantemente escapan de ella. Las relaciones que involucran la adicción al amor y la evitación del amor viven, en un sentido, en el extremo opuesto del espectro. Examinarlos puede

ayudarnos a comprender y a ver más claramente la meta de la sexualidad y las relaciones sanas hacia las que avanzamos.

Un Adicto al Amor, dice Mellody, es alguien dependiente, entrampado y compulsivamente concentrado en hacerse cargo de otra persona. Mientras que a menudo esto es descrito como codependencia, Mellody cree que ésta es mucho más amplia y fundamental. Aunque ser codependiente puede conducir a alguna gente a la adicción al amor, no todos los codependientes son Adictos al Amor. Mellody también manifiesta que, aunque la adicción al amor se encuentra con más frecuencia en la parte femenina de las relaciones erótico-románticas, también es posible que los hombres sean Adictos al Amor.

Tres características forman parte de los principales síntomas conductales del Adicto al Amor.

1. Los Adictos al Amor destinan una desproporcionada cantidad de tiempo y de atención a la persona a la que son adictos, con desmedro de su propio valor; este enfoque con frecuencia tiene una calidad obsesiva.
2. Los Adictos al Amor tienen expectativas irreales de incondicional consideración positiva de la otra persona en la relación.
3. Los Adictos al Amor descuidan el cuidado y la valoración de ellos mismos cuando mantienen una relación.

Además de estas tres características, los Adictos al Amor caen con frecuencia en las garras de dos miedos principales. El miedo más consciente es al abandono. Los Adictos al Amor tolerarán casi cualquier cosa para evitar ser abandonados, temor éste que se origina en experiencias de la niñez como el abuso y la negligencia.

La ironía es que mientras los Adictos al Amor quieren evitar el abandono y estar conectados con alguien de manera segura, la conexión estrecha y exigente que tratan de establecer es más una trampa

que una intimidad saludable, a la que también temen, por lo menos inconscientemente. Este miedo oculto también proviene de la experiencia infantil de abandono físico o emocional, o ambos. Los Adictos al Amor no vivieron suficiente intimidad con los cuidadores que los abandonaron como para saber ser íntimos de una manera sana.

Por eso en la edad adulta, cuando los Adictos al Amor piensan que son íntimos y buscan una relación íntima están, en realidad, asustados por las ofertas de intimidad sana porque no saben qué hacer. Cuando alcanzan cierto nivel de acercamiento, a menudo entran en pánico y hacen algo para crear nuevamente distancia entre ellos y su pareja.

Estos dos temores, al abandono y a la intimidad, suscitan el angustioso y frustrante dilema de los Adictos al Amor. Conscientemente, los adictos quieren la intimidad, pero no pueden tolerar un acercamiento sano, así que inconscientemente deben elegir una pareja que no pueda intimar de manera sana.

Los dolorosos patrones de la adicción al amor se observan en las relaciones de dos personas que tienen ciertas características distintas cada una. Una parte está concentrada en su pareja y en la relación; y la otra, el Adicto a la Evitación, trata de evitar la conexión íntima dentro de la relación, habitualmente a través de algún tipo de adicción, como el alcohol u otra droga.

Los Adictos a la Evitación, la pareja "modelo" de los Adictos al Amor, tienen por lo menos tres características que, combinadas, dan como resultado la evitación de la intimidad.

1. Los Adictos a la Evitación evaden la intensidad dentro de la relación, creando intensidad en actividades (usualmente adicciones) fuera de la relación.
2. Los Adictos a la Evitación evitan ser conocidos a fin de protegerse a sí mismos de ser absorbidos y controlados por la otra persona.

3. Los Adictos a la Evitación evitan el contacto con su pareja usando una variedad de procesos llamados *técnicas de distanciamiento.*

Las características de los Adictos a la Evitación se observan con más frecuencia en el integrante masculino de la pareja en una relación romántica heterosexual, aunque hay relaciones románticas en las que sucede lo contrario. También es posible que uno de los integrantes de la pareja en una relación homosexual tenga las características de un Adicto a la Evitación. Además, estas características pueden aparecer durante otros tipos de relaciones: con los hijos, con los padres, con los suegros, con un paciente terapéutico o un amigo íntimo, para mencionar sólo unas pocas posibilidades.

Uno de los rasgos fundamentales de las relaciones de los Adictos a la Evitación es el abandono real. Los Adictos a la Evitación no comparten su persona de una manera realista con nadie. Viven su vida detrás de paredes emocionales protectoras y, como los titiriteros que no se ven, tratan continuamente de controlar las elecciones del resto de la gente con quien están conectados.

Los Adictos a la Evitación temen consciente (y enormemente) a la intimidad porque creen que serán agotados, absorbidos y controlados por la existencia de algún otro, y no quieren volver a pasar de nuevo por esa experiencia. Los miembros de su familia tenían una fuerte conexión, pero con demasiada intensidad. Esta conexión extremadamente intensa es conocida como *entrampamiento.*

En las familias sanas, la conexión emocional entre padres e hijos es como un cordón umbilical emocional que va del padre al niño, de modo que el padre, con una madura y estable noción de sí mismo, alimenta y apoya al niño.

El entrampamiento es lo contrario. La conexión emocional entre padre e hijo es también como un cordón umbilical, salvo que la energía fluye desde el niño y alimenta al padre. Por ejemplo, una

adolescente puede tomar el papel de confidente y amiga de su madre. En esa situación, la madre puede compartir sus problemas de trabajo, los detalles íntimos de su vida sexual, los conflictos con sus amigos, etcétera, y con frecuencia dice a su hija que es la mejor y más verdadera de sus amigas. Los hijos así entrampados son agotados emocionalmente pues son usados por sus padres para actos de alimentación como los propios del compañerismo, la atención y el amor.

En la niñez, los Adictos a la Evitación fueron agotados, absorbidos y controlados por la existencia de algún otro, y no quieren volver a pasar nuevamente por esa experiencia. Esa experiencia infantil de entrampamiento creó una convicción profundamente arraigada de que la mayor intimidad producirá mayor aflicción, basada en la experiencia con los cuidadores originales y con otras parejas Adictas al Amor.

Al mismo tiempo, en algún nivel los Adictos a la Evitación temen el abandono. Por lo general, este temor es inconsciente, aunque en algunos Adictos a la Evitación está bastante cerca del nivel consciente. El miedo en la adultez se origina en el hecho de haber sido abandonados cuando eran niños por quienes debían cuidarlos; cuando un niño está obligado a atender las necesidades de alimentación del padre, éste ya no puede cubrir las necesidades de alimentación y cuidado del niño. Aunque el abandono es una experiencia menos obvia para los Adictos a la Evitación que el entrampamiento, no obstante es real. Dado que los Adictos a la Evitación usualmente no tienen contacto en la niñez con otro ser humano que los alivie del dolor, temor y sensación de vacío del abandono, no aprendieron que una relación puede aliviar las experiencias de abandono. No obstante, este miedo inconsciente a ser abandonados arrastra a los Adictos a la Evitación hacia las relaciones, aunque tienen grandes dificultades para comprometerse o conectarse con una pareja.

En un nivel inconsciente, los Adictos a la Evitación reconocen y son atraídos por el fuerte temor al abandono de los Adictos al Amor,

porque los Adictos a la Evitación saben que todo lo que tienen que hacer para desencadenar el miedo al abandono de su pareja es amenazar con el abandono. Los Adictos a la Evitación creen que teniendo el control de esta manera, podrán escapar al peligro de ser agotados, absorbidos y controlados, y en un nivel más profundo, a su vez evitar ser abandonados.

De este modo los Adictos a la Evitación tienen los mismos temores que los Adictos al Amor: a la intimidad y al abandono. La diferencia es que lo que es consciente para uno es inconsciente para el otro. Los Adictos al Amor tienen un fuerte temor al abandono y un inconsciente temor a la intimidad, lo que los lleva inconscientemente a escoger a alguien que no puede ser íntimo. Los Adictos a la Evitación tienen un fuerte temor a la intimidad, y también un profundo y subyacente temor al abandono. Esto los mantiene en el borde de las relaciones en las que, durante algún tiempo, pueden sentirse poderosos al satisfacer las necesidades de alguien sin ser absorbidos.

Me agrada usar la metáfora de un círculo para describir las relaciones. Con mucha frecuencia, cuando un miembro de la pareja penetra en el círculo de la relación, el otro se va. (¡La relación de los Adictos al Amor y los Adictos a la Evitación es la quintaesencia de los ejemplos!) Entonces, el que se fue vuelve al círculo y el que estaba en él se va. Este proceso vuelve a repetirse hasta que ella (por ejemplo) se harta y amenaza con dejar la relación. Repentinamente él está profundamente enamorado, revive el idilio y le ruega que se quede. Como ella cree en él lo suficiente, consiente en quedarse y vuelve a entrar en el círculo. Entonces él se va de nuevo.

En las relaciones sanas, ambos integrantes de la pareja están en el círculo. Ésta es la meta que nos esforzamos por alcanzar; con ambos miembros de la pareja en el círculo de la relación es como encontramos una intimidad cada vez más profunda y una sexualidad sana.

Parejas gay y parejas lesbianas

En los capítulos 10 y 12, Carl y Stephen hablaron desde una perspectiva homosexual sobre la comodidad sexual y las relaciones. Como dice Stephen a continuación, aunque hay muchas similitudes en los desafíos que tanto gays y lesbianas como heterosexuales encuentran en la experiencia de las relaciones, existen diferencias.

> Yo creo que la familia de origen ha tenido mucha más influencia sobre los problemas en las relaciones que el hecho de ser homosexual o heterosexual. Aun así pienso que hay algunas diferencias entre hombres y mujeres que se basan en el género. Cuando dos hombres inician una relación, la dinámica difiere de una relación entre dos mujeres o la de una relación entre un hombre y una mujer.
>
> Carl y yo, así como otros homosexuales que conocemos, creemos posible identificar normas de relación homosexuales y heterosexuales, normas que no son idénticas. La sexualidad de dos hombres que están juntos es muy diferente de la de un hombre y una mujer o de dos mujeres que están juntas. Tengamos presente que estamos generalizando, por supuesto, pero cuando dos hombres se unen, el enfoque tiende más a posarse sobre el sexo que sobre una relación. Para todas nuestras amigas lesbianas, el caso parece ser lo contrario. Su unión se basa en la relación, no en el sexo. Con las parejas heterosexuales, estas dos fuerzas parecen estar más equilibradas, o quizá deberíamos decir que existe más una situación de tira y afloja. El sexo anónimo es bastante común en la cultura homosexual, pero no entre las lesbianas. Y parece que las relaciones entre gays son más breves, por lo que en el grupo de la RCA a veces decimos en broma que hace dos años que estamos juntos, lo que es como si fueran diez para una pareja heterosexual.

También hay diferencias en las actitudes con respecto a la monogamia. No es infrecuente que los gays tengan encuentros fuera de su pareja estable o introduzcan un tercer hombre en la relación. En una relación heterosexual, parece que esto no funciona, especialmente para las mujeres. Las parejas de lesbianas que conocemos son muy monógamas y orientadas hacia la familia. Por supuesto, el sexo es parte de su relación, pero es mucho más importante la relación en sí misma. Entre las parejas lesbianas que conocemos hemos visto muy poco interés por introducir otra persona. Los gays no consideran que la monogamia tenga que ser un asunto tan estricto.

Hay otras diferencia con respecto a los hijos y al matrimonio. Parecería que todas las personas heterosexuales que conocemos están casadas o pensando en casarse. El interés en el matrimonio está cambiando ahora en la comunidad de los gays y las lesbianas; parte de ese cambio tiene que ver, pensamos, con la posibilidad de poder casarse legalmente en algunos estados norteamericanos. Además, parece que todas las parejas lesbianas que conocemos tienen hijos o quieren tenerlos. Algunas parejas de homosexuales quieren tener o tienen niños; tal vez el hecho de que el matrimonio se esté volviendo más posible tenga que ver con este cambio.

Cuando decidimos unirnos a RCA, estábamos muy nerviosos. Sabíamos que íbamos a ser la única pareja homosexual en el grupo y llegamos pensando que como éramos homosexuales no había mucho que pudiéramos aprender del grupo y viceversa. Una vez que abandonamos nuestra heterofobia y nos dimos cuenta de que podíamos compartir con el grupo de manera afectuosa y protectora, las similitudes en nuestras relaciones y en nuestras luchas se volvieron mucho más evidentes. Descubrimos que podíamos aprender mucho de las otras parejas y ellas de nosotros. Por supuesto, hay diferencias, pero también hay muchas más similitudes.

Mucho de lo que pasa en una relación es igual, al margen de quién esté involucrado: gays, lesbianas o heterosexuales. Hay problemas de comunicación, las pequeñas irritaciones, el desafío de tratar de mezclar dos egos y dos vidas. La preferencia sexual no afecta esto. Es muy importante que nosotros hablemos mucho sobre nuestra relación y el desafío que tenemos; RCA nos enseñó a encontrar el tiempo para hacer esto de manera estructurada. La gente en recuperación tiene mucho en común, y RCA nos ayudó también a ver esto. Ellos son un gran apoyo para nosotros.

Ambos estamos tratando de descubrir qué es la sexualidad sana para nosotros, cómo vivir sanamente nuestra sexualidad; es probable que esto sea lo que todos están tratando de hacer.

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, se suele formular la siguiente pregunta en relación con la construcción de las relaciones y con la vida con una pareja.

¿Cuál es la diferencia entre seducción y flirteo? ¿Son sanas ambas cosas?

Sí y no. Mi definición de la seducción es mucha calidez y poca intención. Si una persona lo toca, por ejemplo, puede ser un gesto de amistad humana o puede ser una apertura sexual. La calidez del gesto es clara; pero la intención detrás de él, no lo es. La seducción es de por sí problemática a causa de la falta de sinceridad implícita.

El flirteo es una exagerada forma de seducción en la que la intención es muy clara. La diferencia básica entre seducción y flirteo es la intención y el nivel de sinceridad implícitos. El flirteo puede ser una parte juguetona e íntima tanto del cortejo

como de una relación. Sin embargo, cuando una pareja dice: "Te voy a seducir", ha anunciado sus intenciones. No hay ningún juego detrás de eso, y puede ser muy divertido.

A. H. Maslow en *Love in Self-Actualizing People*

Hace más de treinta años, el psicólogo Abraham H. Maslow emprendió el estudio de un grupo muy específico de gente, a los que denominó sanos y autorrealizados.[3] Se trata de personas que viven plenamente su potencial humano, alcanzando el uso total de sus talentos y capacidades. Maslow estudió todos los aspectos de su vida, incluyendo sus relaciones amorosas. Los descubrimientos que él hizo pueden ser un faro que nos guíe mientras nos esforzamos por tener relaciones amorosas sanas y más satisfactorias.

Una característica del amor, dice Maslow, es la ausencia de ansiedad; esto se ve con claridad meridiana en los individuos sanos. No se plantean dudas con respecto a la tendencia a una espontaneidad cada vez más completa, a dejar caer las defensas, a desprenderse de los roles estereotipados y a esforzarse por la relación. A medida que la relación autorrealizada continúa, crecen la intimidad, la sinceridad y la expresividad. Esta gente manifiesta que con una persona amada es posible ser uno mismo, sentirse natural: "Puedo soltarme el pelo", dicen. Esta sinceridad también incluye permitir que las faltas, las debilidades y los defectos físicos y psicológicos sean vistos libremente por la pareja.

En la relación amorosa sana hay una tendencia cada vez menor a mostrar sólo el mejor aspecto de uno mismo, también hay menos necesidad de mantener el misterio y el hechizo, y mucho menos reserva, ocultamiento y secreto. Esta completa caída de la guardia contradice totalmente la creencia popular que dice que en una relación siempre tenemos que presentar el mejor aspecto. Maslow sostiene además que estos datos decididamente contradicen la antigua teoría sobre la "intrínseca hostilidad entre los sexos". Esta noción de hostilidad y de sospecha entre los sexos, la tendencia a identificar nuestro propio sexo en alianza contra el otro, aun las mismas palabras "sexo opuesto", no existen entre la gente autorrealizada.

El amor autorrealizado se basa en la aceptación saludable de sí mismo y de los demás. Tiende a ser una relación bastante fácil con el sexo opuesto, junto con la sencilla aceptación del fenómeno de sentirse atraído por otra gente; al mismo tiempo, estas personas hacen bastante menos que otros con respecto a esa atracción. Además, su conversación sobre sexo es considerablemente más libre, sencilla y no convencional que la del común de la gente. Esto parece indicar una aceptación de las cosas de la vida que, junto con la más intensa, profunda y satisfactoria relación, hace menos necesario (subraya Maslow) buscar aventuras sexuales compensatorias o neuróticas fuera del matrimonio.

De acuerdo con Maslow, otra característica del amor en la gente sana es que no hacen una estricta diferenciación entre los roles y las personalidades de los géneros. Es decir, ellos no suponen que la mujer es pasiva y el hombre es agresivo, ya sea en el sexo, en el amor o en cualquier otra cosa. Esta gente está tan segura de su masculinidad o de su femineidad que no les importa asumir algunos de los aspectos culturales de los roles del género opuesto.

Es especialmente digno de ser notado, dice Maslow, que pueden ser amantes activos y pasivos; esto resulta más claro en el amor físico. En la gente autorrealizada, las "dicotomías" de los géneros están resueltas, y el individuo puede ser activo y pasivo, egoísta y altruista, masculino y femenino, preocupado y despreocupado.

Erich Fromm, en su libro *Man for Himself* escribe: "El amor genuino es una expresión de productividad; implica cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un 'afecto' en el sentido de sentirse afectado por alguien, sino un esfuerzo activo por el crecimiento y la felicidad de la persona amada que está enraizado en nuestra capacidad de amar".[4]

Todos los escritores serios sobre el tema del amor ideal o sano han puesto el acento en la afirmación de la individualidad del otro, el anhelo del crecimiento del otro, el respeto esencial por su individualidad y su personalidad única. Esto ha sido confirmado rotundamente por las observaciones de Maslow sobre la gente autorrealizada, que tienen en una medida poco habitual la rara capacidad de complacerse en lugar de sentirse amenazados por los triunfos de su pareja. Un ejemplo muy impresionante al respecto es el orgullo genuino de esa gente por los logros de su cónyuge, aunque opaquen los suyos. Otro es la ausencia de celos.

La gente autorrealizada acepta y respeta a los demás como seres separados y autónomos. Nunca usarán despreocupadamente al otro o controlarán al otro o ignorarán los deseos del otro.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con su pareja. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- La dificultad de elegir la pareja apropiada.

¿A quién elegimos para tener una relación? ¿Quién es adecuado para nosotros? Tomar esta decisión es causa de muchos problemas para alguna gente, simplemente porque tiene dificultad para hacer una elección apropiada. Todos hemos visto parejas que nosotros y otros amigos sabíamos que no encajaban. La relación pareció comenzar bien, degeneró con el tiempo y después terminó de mala manera; todos lo previmos desde el principio.

Tomar buenas decisiones con respecto a con quién empezar una relación requiere, en primer lugar, algún nivel de conciencia y conocimiento de uno mismo. ¿Cuál es su activo y su pasivo? En otras palabras, ¿qué tiene para ofrecer a alguien y en qué aspectos todavía está trabajando? Preste atención al tipo de pareja por la que se siente atraído. ¿Ese tipo de persona, es bueno para usted? Algunas mujeres con antecedentes de abuso infantil, por ejemplo, se encuentran regularmente atraídas por hombres violentos. A la

inversa, observe el tipo de gente que usted parece atraer. ¿Puede descubrir algún patrón similar?

¿Y quién es bueno para nosotros? La investigación de Abraham Maslow[5] sobre el amor en la gente sana nos aporta alguna información para contestar esa pregunta. (Véase el texto de A. H. Maslow sobre el amor entre la gente autorrealizada para más información sobre este tema.) A medida que la gente involucrada en su estudio se volvía más madura, se sentía menos atraída por características como: *buen aspecto, buen bailarín, pechos, alto* y hablaba más de *compatibilidad, bondad, decencia, compañerismo* y *consideración*.

Dos teorías corrientes sobre la atracción entre las parejas han sido contradichas por los datos de Maslow. Una es la que dice que los opuestos se atraen, y la otra es la que dice que la gente se casa con su igual. Entre la gente sana, lo que atrae son los rasgos de carácter como la honestidad, la sinceridad, la ternura y el coraje. Las características más externas y superficiales —como los ingresos, la clase, la educación, la religión, la apariencia y la nacionalidad— son mucho menos importantes. La gente autorrealizada no se siente amenazada por lo exótico, sino más bien intrigada por eso.

Con respecto a que lo opuesto atrae, Maslow encontró que esto es cierto hasta el punto de que pudo ver a un miembro de una pareja admirando honestamente las habilidades y los talentos que él no poseía. Esas habilidades hacen que una pareja potencial sea más y no menos atractiva para quienes tienen un fuerte y positivo sentido del yo.

Además Maslow descubrió que la dicotomía "cabeza-corazón" también es inexistente. La gente de la que se enamoraban sus sujetos fue elegida tanto por la cabeza como por el corazón. Es decir, ellos se sentían atraídos intuitiva, sexual e impulsivamente por gente que era apropiada para ellos según un cálculo frío, intelectual y clínico. Sus apetitos estaban de acuerdo con sus juicios y eran sinérgicos antes que antagónicos.

■ Estar bloqueados para iniciar una relación.

Muchas personas saben qué tipo de persona quieren, pero tienen muchísima dificultad para iniciar una relación. Una y otra vez pierden la posibilidad de comenzar relaciones con gente buena debido a este miedo.

■ Ser vulnerable a una situación víctima/victimización del pasado.

Las víctimas del abuso pueden ser muy propensas a caer en relaciones abusivas. La situación víctima/victimización del pasado puede comenzar como una relación romántica y terminar como una guerra. Además, si los individuos han mantenido relaciones violentas, el temor a la violencia recurrente puede paralizarlos. Aun más; pueden encontrar difícil imaginar que les pueda suceder algo mejor.

■ Encontrar problemas para sostener y renovar una relación existente.

Muchas veces he estado sentado en mi consultorio escuchando parejas que hablaban de sus problemas de relación, sólo para terminar mirándolos y diciéndoles: "¿Saben?, realmente no hay nada en esta relación que no se pueda reparar si realmente quieren hacerlo". La dificultad que encuentran es la incapacidad para ser lo suficientemente sinceros para renovar y sostener la relación.

■ Enfrentar la traición sexual, ya sea como víctima o como traidor.

Tanto si hemos sido traicionados o hemos traicionado, nuestra relación se verá perjudicada. Reconstruir y mantener la confianza y la sinceridad con nuestra pareja será difícil.

■ Repetir una y otra vez las mismas situaciones sexuales.

Tristemente, algunas personas, por haber sido victimizadas en el pasado, se encuentran en la misma situación de abuso sexual una y otra vez. Repiten compulsivamente sus malas relaciones hasta que, con ayuda, reconocen que realmente merecen más.

- Explorar la manera en que los principios de la sexualidad sana pueden cambiar la dinámica del abandono.

  Este tema va directo al meollo de este capítulo. En los años de mi juventud, cuando conocía mujeres y me encontraba con ellas, pensaba: "¿Cómo puedo impresionar a esta mujer de modo que se interese en mí?". Por supuesto, una pregunta más apropiada habría sido: "¿Cómo será ser yo mismo en presencia de esta mujer?".

  En otras palabras, sólo necesito centrarme en ser exactamente quien soy —nada más y nada menos— porque cuando hago eso, se pone en movimiento un conjunto de dinámicas muy diferente. Si yo soy totalmente yo mismo y esta mujer se interesa por mí, entonces estará interesada en mi yo real; inmediatamente puedo confiar en esta relación. Ya no tengo que vivir con el temor del abandono.

  Cuando la gente muestra un falso ego para que lo vean los demás y mantiene oculta a la verdadera persona que es, la distancia entre la apariencia y la realidad siempre producirá ansiedad. No podemos evitar preocuparnos porque esta persona descubra quiénes somos en realidad detrás del falso yo que estamos proyectando. Sea usted mismo y busque a una persona con la que pueda ser completamente usted mismo.

- Enfrentarse con la explotación sexual.

  La explotación sexual, ya sea perpetrada por los padres, los cuidadores o los encargados profesionales, crea una seria ruptura de confianza, con consecuencias de largo alcance. Es muy importante comprender el efecto de esta experiencia. Del mismo modo, es importante comprender que no toda la gente se aprovechará de nosotros de esa manera y aprender a tener una relación confiada.

- Superar los conflictos sexualizados.

  Algunas parejas han organizado toda su relación alrededor de un conflicto sexualizado. Por ejemplo, inician una discusión y después

se van a la cama. O tienen una pelea en la cama, se levantan y tienen una pelea mayor; después vuelven a la cama. Los miembros de la pareja rebotan entre las peleas y el sexo. No hace falta decir que este ciclo destructivo y poderoso debe ser roto si se quiere crear una relación sana.

■

¡Es posible aprender a amar mejor!

No es en absoluto inusual que los terapeutas que trabajan con parejas oigan a uno de los miembros de la pareja quejarse de no sentirse amado por el otro; o, al menos, no lo suficientemente amado. En particular, esos sentimientos interfieren en los intentos de las parejas para mejorar su relación sexual.

"¡Yo no puedo hacer el amor a menos que me sienta amado!", "¡Sin amor el sexo es algo mecánico!", "¡Por favor, ayúdenos a hacerlo con amor!", son las quejas que se oyen sobre el sexo sin amor. Pero, ¿es posible aprender a amar mejor? ¿Fraccionar el amor en conductas específicas que las parejas puedan practicar y les ayuden a sentirse más amadas? La obra de J. Richard Conkerly y Kathleen McClare dice que la respuesta es un inequívoco sí.[6]

A lo largo de los años, numerosos estudios y mucha historia anecdótica han demostrado que la gente puede, en efecto, aprender a amar mejor.[7] Además, aprender a demostrar mejor nuestro amor puede aumentar notablemente el éxito de las parejas al mejorar y sentirse satisfechos con sus relaciones sexuales.

A continuación se presentan ocho conductas que podemos aprender.

1. Afirmar conductas amorosas: los actos que aseguren apoyo emocional y moral a la persona que amamos; que le digan que disfrutamos y apreciamos su idiosincrasia; que demuestren respeto por la persona que amamos y le hablen de la alta valoración que tenemos de ella.
2. Expresar conductas amorosas: los tonos de voz, los gestos, las posturas y las expresiones faciales que denoten nuestro amor.
3. Conductas amorosas verbales: las palabras, los apodos y las frases que transmitan expresiones de amor.

4. Conductas amorosas autorreveladoras: los actos y las palabras que revelen hechos íntimos y aspectos únicos; ser abiertos y vulnerables.
5. Conductas amorosas tolerantes: los actos que demuestren una aceptación de los aspectos menos agradables del otro; procurando que eso no implique juzgar a la pareja.
6. Conductas amorosas táctiles: el contacto físico que transita afecto y una amorosa sexualidad.
7. Conducta amorosa de agasajo: hacer regalos que den prueba de cuánto nos interesa nuestra pareja.
8. Conductas amorosas receptivas: los actos y las palabras que demuestren que aprecia cuando su pareja tiene con usted una de las conductas anteriores.

Sin embargo, es interesante señalar que anteriores estudios demostraron que centrándose sólo en enseñar las ocho categorías de conductas que anteceden, se logró muy poco éxito entre las parejas. Lo decisivo para el éxito fue agregar lo que los investigadores llamaron "habilidades de recepción". Éstas incluyen lo siguiente:

1. Identificar activamente y centrarse en cada expresión de amor manifestada por nuestra pareja;
2. Evitar rebajar (despreciar o pasar por alto) la expresión de amor cuando usted la percibe; y
3. Hacer los comentarios apropiados que demuestren que usted notó y apreció la expresión de amor.

En otras palabras, no es suficiente sólo expresar esas conductas amorosas. *¡Si usted recibe amor, debe hacer que su pareja sepa claramente que lo ha notado y apreciado!* No suponga que su pareja sabe que usted aprecia lo que ha hecho. ¡Diga a su pareja que aprecia lo que hace! También sea específico.

Ésta es una información invalorable, notable y maravillosamente esperanzadora. En lugar de pensar que tenemos que permanecer atascados

en viejos patrones sexuales y vivir el mismo tipo de situaciones sexuales una y otra vez, podemos elegir hacer otra cosa.

Esta manera de examinar el amor y los elementos que lo componen quizá no sea demasiado romántica, pero si estas conductas se aprenden y son puestas en práctica en su relación, es posible garantizar que el idilio regresará. Esto da un nuevo significado a la expresión "hacer el amor".

LAS TAREAS

Una vez que usted haya leído el texto "¡Es posible aprender a amar mejor!", complete el siguiente ejercicio:

La construcción de una relación duradera

A continuación aparece una lista de las ocho conductas amorosas y de las tres "conductas de recepción" que pueden ayudar a los miembros de una pareja a construir una relación duradera. Debajo de cada una hay una escala sobre la cual usted y su pareja pueden calificarse a sí mismos (1 = necesita aprender y hacer más; 10 = ya no necesita hacer más). Cuando haya terminado, use los resultados para ver qué aspectos debería mejorar cada uno de ustedes.

Escriba un plan sobre cómo van a proseguir, y diviértanse haciéndolo. Conversen por lo menos una vez a la semana acerca de cómo les está yendo y cómo se sienten al dar y recibir estas "conductas amorosas".

1. Afirmar conductas amorosas: los actos que demuestren apoyo emocional y moral a la persona que usted ama; que usted disfruta y aprecia su idiosincrasia; que respeta a la persona que ama y que tiene una alta valoración de ella.

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Expresar conductas amorosas: los tonos de voz, los gestos, las posturas y las expresiones faciales que denoten nuestro amor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Conductas amorosas verbales: las palabras, los apodos y las frases que transmitan expresiones de amor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Conductas amorosas autorreveladoras: los actos y las palabras que revelen hechos íntimos y aspectos únicos; ser abiertos y vulnerables.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Conductas amorosas tolerantes: los actos que demuestren una aceptación de los aspectos menos agradables del otro, procurando que eso no implique juzgar a la pareja.

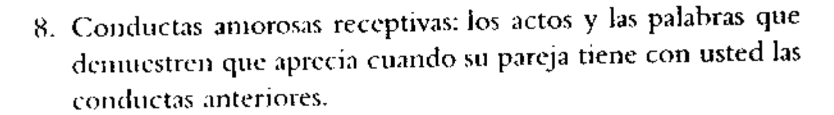
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Conductas amorosas táctiles: el contacto físico que transmita afecto y una amorosa sexualidad.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Conductas amorosas de agasajo: hacer regalos que den prueba de cuánto nos interesa nuestra pareja.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



8. Conductas amorosas receptivas: los actos y las palabras que demuestren que aprecia cuando su pareja tiene con usted las conductas anteriores.

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las habilidades de la recepción

1. Identificar activamente y centrarse en cada expresión de amor manifestada por nuestra pareja.

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Evitar rebajar (despreciar o ignorar) la expresión de amor cuando usted la percibe.

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hacer los comentarios apropiados que demuestren que usted notó y apreció la expresión de amor.

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LA PLANIFICACIÓN

Este capítulo lo introdujo en la disciplina escrita de RCA. Todas las semanas durante el mes próximo, más o menos, continúe con la disciplina. Cada semana usted y su pareja deberán hacer dos listas.

Una lista debería consignar los actos que usted cumplió que hicieron más difícil la vida de su pareja. Cuando haga esta lista, concéntrese en su conducta en la relación y sus efectos sobre su pareja. La segunda lista deberá consignar las cosas que hizo su pareja que fueron positivas para usted.

Una vez que ambos hayan completado cada lista, compártanlas con otra persona.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, dado que este capítulo está dedicado a los miembros de la pareja, concéntrese en su pareja, teniendo presente lo que hemos hablado.

■

Las dimensiones de la intimidad

He aquí otra forma de examinar su capacidad para intimar. En la tabla que sigue, usted encontrará en la columna de la izquierda las cualidades de la intimidad sana, mientras que en la columna de la derecha están las de la intimidad malsana.

Por ejemplo, en la categoría de Iniciativa, una persona que es capaz de intimar sanamente, podrá llegar a los demás, manifestar expresiones de afecto (decir "Te amo" o "Te eché a faltar"), invitar a otros a realizar actividades conjuntas, compartir sus problemas y hablar de ellos con los demás, y expresar sus deseos y necesidades a otros. Aquellos que tienen problemas con la intimidad son pasivos y aislados, no pueden pedir lo que necesitan, asumen el papel de víctima (sienten que tienen muy poco o ningún poder) y suelen sentir que nadie se preocupa por ellos.

Examine esta tabla con su pareja. Cuando terminen, puede que quieran trabajar sobre algunas de las dimensiones de la intimidad que representan

un problema para ustedes. Si lo hace, es importante tener bien en claro con cuáles van a trabajar y cómo van a manejar cada punto. Por ejemplo, quizás usted y su pareja decidieron que en la categoría de intimidad denominada "Juego", quieren bailar más. Primero, pregúntense qué pasos específicos tienen que dar para que el baile ocupe una parte más importante en su vida. Pueden buscar en la guía telefónica lugares donde enseñan a bailar, por ejemplo. Pueden buscar en un periódico las señas de locales donde tocan el tipo de música que a ustedes les gusta. Recuerden que su resistencia a bailar puede haberse originado en experiencias embarazosas de la niñez o tener que ver con una creencia esencial de que no será capaz de bailar lo suficientemente bien y que su pareja lo dejará a causa de eso. Comparta sus sentimientos con su pareja a medida que sea consciente de ellos. Ésta es otra forma de ser valeroso en su relación y de correr riesgos sanos.

LAS DIMENSIONES DE LA INTIMIDAD

Iniciativa

Intimidad sana	*Intimidad malsana*
Visito a otros	Soy pasivo
Me pongo en contacto con otros	Estoy aislado
Manifiesto expresiones de afecto	Actúo como una víctima
Invito a otros a compartir actividades	Solo a mí me pasan estas cosas
Comparto problemas/preocupaciones	No controlo mi vida
Soy capaz de expresar deseo y atracción	Siempre me siento abandonado

Presencia

Intimidad sana	*Intimidad malsana*
Inicio actividades	Mis sentimientos están reprimidos
Me encuentro con otros y los escucho	No me brindo a los demás debido a mis sentimientos de vergüenza
Presto atención a otros y al mundo que me rodea	

Tengo reacciones explícitas a partir de la gente y los acontecimientos
Soy franco con respecto a mis sentimientos
Participo regularmente en actividades con otros
Noto los detalles

Desvío de mí la atención, tanto positiva como negativa, por creer que no la merezco
Mis obsesiones bloquean la atención que podría recibir

Resolución

Intimidad sana

Me encargo de los arreglos
Acepto a otros y me preocupo por ellos
Acepto a quienes desean estar conmigo o que se sienten atraídos por mí
Trabajo para terminar las cosas
Expreso agradecimiento

Intimidad malsana

Hago que todo entre en crisis
Estoy fuera de control; tan exigido que en toda mi vida hay cabos sueltos
No acabo nada, no puedo resolver ningún asunto ni problema

Vulnerabilidad

Intimidad sana

Comparto problemas
Comparto mi proceso mental y mis sentimientos
Involucro a otros en las decisiones
Me revelo a mí mismo y comparto quien soy con otros
Hablo sobre mí

Intimidad malsana

Mantengo ocultos mis sentimientos
Mi proceso de toma de decisión es privado
Mis diálogos internos son secretos y no los comparto, aun así confío en ellos

Alimentación

Intimidad sana

Hago comentarios afectuosos y me preocupo por los demás
Soy empático

Intimidad malsana

Siempre trato de cuidar de los demás
No permito que otros tengan sentimientos

Apoyo a otros
Siento la vida
Hago sugerencias
Ayudo a otros en sus necesidades
Realimento a otros
Permito que otra gente sepa que es valiosa

No doy importancia o desprecio a otros y/o a sus esfuerzos

Sinceridad

Intimidad sana

Reconozco mis sentimientos positivos y negativos
Tengo claros mis prioridades y valores
Soy específico con respecto a los desacuerdos

Intimidad malsana

Yo no reconozco tener sentimientos profundos
Muy rara vez, si lo hago, expreso mis preferencias
Oculto la rabia a fin de tener sexo
Confío en terceros para comunicarme con mi pareja

Juego

Intimidad sana

Puedo encontrar el humor en la vida
Me esfuerzo por disponer de tiempo para distracciones
Celebro los acontecimientos alegres
Me gusta bailar
Exploro nuevas empresas con otros
Me gusta oler las flores
Disfruto con los niños
Me río con facilidad

Intimidad malsana

Estoy compulsivamente ocupado
Me pierdo acontecimientos significativos
Tengo un aspecto torvo, una actitud de "la-vida-es-un-lío"
No experimento en la vida
Soy compulsivo con respecto a los pasatiempos

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio le ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de ellas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: concéntrese en usted

¿Tiene la "guardia baja" con su pareja? ¿Dice usted a su pareja qué es lo que aprecia de ella? ¿Lo que le disgusta? ¿Qué quiere de la relación? ¿Practica las "conductas amorosas"? ¿Cuánto trabajo necesita realizar en su relación de pareja?

Trace un círculo para calificarse en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que considere sus habilidades y capacidades en la relación de pareja. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere sus propias habilidades y su capacidad en este aspecto. ¿Su pareja mantiene la "guardia baja" con respecto a usted? ¿Su pareja le dice qué es lo que aprecia de usted? ¿Qué le disgusta a su pareja? ¿Qué espera su pareja de la relación? ¿Practica su pareja las "conductas amorosas"? ¿Cuánto trabajo necesita realizar su pareja en la relación?

Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique las habilidades y la capacidad de su pareja en la relación. Para hacerlo, trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido, nos esforzamos por tratar de vivir de una manera nueva.
Los integrantes de la pareja:
Nos hacemos responsables de nosotros mismos.

Patrick Carnes

ANOREXIA SEXUAL

Capítulo 14

EL SEXO NO GENITAL

Cuando mencionamos el sexo, la primera cosa que viene a nuestra mente es "la Gran O" de orgasmo. Cómo pueden los hombres demorar el suyo, cómo pueden las mujeres alcanzar el suyo. Lo bueno que fue, etcétera, etcétera. Con todo el enfoque sobre la culminación del coito, es fácil asumir que el orgasmo es la parte más importante del sexo. ¿Lo es?

Cuando a la gente se le pregunta cuál es la mejor parte del sexo, una abrumadora mayoría dice que son los besos, los abrazos, la ternura, en otras palabras, el sexo no genital. Y, además, tanto los hombres como las mujeres lo dicen.

A pesar de estas opiniones sobre el sexo no genital, los estudios también demuestran que el 45 por ciento de las parejas se toman menos de diez minutos preparándose para el acto sexual. ¡Nos perdemos la mejor parte del sexo! El sexo no genital es en todo sentido la dimensión más altamente considerada y apreciada de la sexualidad; sin embargo una de las más descuidadas. El orgasmo, como me gusta decir, se parece en mucho a la Navidad. Es una fiesta divertida e intensa que pasa muy rápidamente, pero es todo el tiempo y la preparación anterior lo que hace de la Navidad la experiencia que es.

Siempre me siento un poco consternado de ver qué rápidamente llegan nuestras relaciones al sexo genital; si nos salteamos el sexo

no genital durante el cortejo, nos va a costar recuperarlo una vez que estemos en una relación duradera. Por razones similares, me preocupan cada vez más los adolescentes que comienzan su vida sexual. Cuando esos jóvenes avanzan rápidamente hacia la cópula, pierden la oportunidad de aclimatar sus sentimientos sexuales e inician un patrón de sexo apresurado (para evitar ser descubiertos por los padres u otros adultos) que pueden llevar a su vida adulta.

La gente que ha visitado Disneylandia y Disney World puede que esté familiarizada con los billetes tipo E que ofrecen esos parques. (Sé que usted se estará preguntando por qué vamos del orgasmo a los parques de diversiones, pero tenga paciencia conmigo.) Esos billetes permiten que sus poseedores tengan acceso inmediato a todos los juegos del parque. No hay que hacer colas, no se necesita ninguna preparación; simplemente usted va al principio de la cola, hace uso del juego y sigue así hasta que se marche. Es una gratificación inmediata, por supuesto, pero a un precio bastante alto. Los billetes E cuestan unos 600 dólares.

Cuando se trata de sexo, mucha gente tiene lo que yo llamaría "personalidades del tipo E", en particular los adictos, los codependientes y los supervivientes del abuso. La gente billete E está constantemente buscando estimulación y, cuanto más inmediata sea, mejor. No está particularmente interesada en el proceso y la preparación y aplica este enfoque a sus relaciones sexuales. Van directamente a la "Gran O" ¡y al diablo con el resto! Pero el precio que pagan es alto: se pierden la mejor parte de la cuestión.

El contrato de celibato

En el trabajo tanto con gente que anula compulsivamente su sexualidad como con aquellos que la ejercen compulsivamente, los terapeutas sexuales y los que trabajan en el campo de la adicción

han descubierto una intervención que puede ayudar no sólo a esa gente sino también a cualquier pareja que lucha con una relación sexual problemática: un período de abstinencia sexual.

Sé que en la superficie, un período de celibato puede parecer una terapia bastante rara. Cuando se "receta" a parejas que están luchando con el sexo, muchos preguntan de inmediato: "¿Cómo puede ser que la abstinencia sirva de ayuda en nuestro problema?". Sin embargo, cuando la posibilidad de sexo genital se mantiene un tiempo al margen, las parejas están obligadas a considerar la conveniencia de estar juntos como si fueran compañeros. Deben confiar en otros medios para expresar sus sentimientos y su afecto. A menudo descubren rápidamente que la pareja que parecía aburrida, sin interés, sin atractivo y poco sensual, de pronto se convierte en seductora, interesante y sexualmente tentadora.

Un contrato de abstinencia también puede ayudar a la gente que tiene problemas más arraigados y difíciles, como los anoréxicos sexuales, los adictos al sexo y sus parejas. Por ejemplo, a medida que la vida de los adictos al sexo se descontrola más y más, a menudo sus parejas se cierran y anulan compulsivamente su sexualidad. La integrante de una pareja puede decir al terapeuta que no ha tenido un pensamiento sexual durante años pero, cuando sabe que su compañero está trabajando en un contrato de celibato, de pronto éste se convierte en alguien irresistiblemente atractivo, ¡hasta el punto de no sentirse seguro mientras camina por el vestíbulo del centro de tratamiento!

Entonces tenemos que preguntarnos: ¿si esta mujer no había tenido un pensamiento sexual en años, de dónde vienen esas exigencias de su sexualidad? Por supuesto, las había tenido siempre, pero la situación que estaba viviendo la había llevado a suprimirlas. Los terapeutas han descubierto que, tanto para los adictos al sexo como para los anoréxicos sexuales, garantizar un tiempo alejados del sexo es muy efectivo. Puede quitar la presión de tener que

ejercer la sexualidad, permitiendo así a los miembros de la pareja un retroceso en el tiempo, que vuelvan a familiarizarse mutuamente y que trabajen con sus dificultades.

LA HISTORIA DE JUNE Y BILL

La historia de una pareja que llamaré "June y Bill", que están respectivamente en su tercero y segundo matrimonio, ilustra el valor del descanso sexual. June, hija de padre alcohólico, provenía de una familia muy acaudalada y extremadamente disfuncional. Uno de los mensajes que June recibió repetidamente mientras crecía era que ella sólo valía la pena si era sensual y provocativa. Por seguir esta conducta, el padre de June la recompensó con mucha aprobación y apoyo (una forma encubierta de incesto, debo agregar), y la madre con humillación y rechazo. Durante su adolescencia, June se volvió cada vez más promiscua y después trabajó como prostituta de alto nivel.

Más adelante June reconoció que tenía un gran problema e inició terapia. Por ese entonces ya había conocido a Bill, que era drogadependiente y adicto al sexo. Mientras June y Bill estaban de novios, el sexo era ardiente, apasionado e inmediato. Pero después del casamiento, la adicción al sexo de Bill y su "acting out" llevaron la relación al punto de ruptura. Pero Bill y June se dieron cuenta de que necesitaban ayuda para resolver sus problemas.

En su relación surgía un patrón: June descubrió que ella se cerraba emocional y sexualmente cada vez que Bill se aproximaba a ella con intenciones de tener contacto sexual, pero sin demostrar la menor insinuación de atracción por ella. ¡Éste era el mismo hombre que June había tratado constantemente de seducir durante el noviazgo! Lo que sucedió fue lo siguiente: June comenzó a darse cuenta de que para mantener su relación con Bill, debía tener

relaciones sexuales con él. Pero eso desencadenaba en ella todos aquellos viejos sentimientos relacionados con su padre y su necesidad de ser provocativa para lograr su aprobación. Como resultado, no mucho tiempo después de su matrimonio con Bill, June cambió la conducta de adicción sexual (promiscuidad) por la de anorexia sexual. Entonces, June odiaba cualquier cosa que tuviera que ver con la sexualidad. Posteriormente, su terapeuta sugirió a June y a Bill que celebraran un contrato de celibato.

June y Bill descubrieron que un período de abstinencia sexual les permitía abrirse a sus sentimientos. En el pasado, ellos habían usado el sexo o la evitación del sexo como una forma de remediar los sentimientos de depresión, soledad y dolor. Una vez que el sexo desaparecía del cuadro, esos sentimientos suprimidos podían volver a surgir junto con los problemas subyacentes. Sin expectativas de actividad sexual, Bill y June tuvieron libertad para examinar posibles soluciones a sus problemas.

El papel del sexo no genital

Hasta ahora hemos discutido en este libro la importancia de la alimentación y de la sensualidad, de un positivo sentido del yo, de saber quiénes somos como hombres y mujeres, de la propia definición, de aumentar el conocimiento de nuestro cuerpo. Cada uno de esos puntos constituye una dimensión importante de nuestra sexualidad y ninguno de ellos involucra el contacto genital.

Durante un paréntesis sexual, las parejas pueden, sin presión, explorar esas dimensiones en ellos mismos. A menudo descubren un mutuo interés renovado. Se produce un nivel más profundo de exploración, creando más intimidad. Con la intimidad, surge la confianza junto con la capacidad de jugar. Desaparece el miedo siempre presente del anoréxico sexual de que su pareja quiera ejercer su

sexualidad. En cambio ambos miembros de la pareja se dedican a explorar las innumerables formas posibles de conectarse con ellos mismos y mutuamente. Pueden por fin relajarse y disfrutar uno del otro.

Al mismo tiempo, los miembros de la pareja pueden trabajar sobre su sexualidad. De un terapeuta pueden recibir instrucciones para incluir paulatinamente el enfoque en el tacto, en el masaje, en la mutua exploración sensorial y otras cosas más. (Véanse los ejercicios en este capítulo.) Vuelven a familiarizarse con su sexualidad, despertando sentimientos y sensaciones largo tiempo olvidadas. Como suele suceder, June también descubrió que la sexualidad no tiene tanto que ver con uno de los miembros de la pareja sino con la relación con nuestro propio yo y con nuestra sexualidad.

Hemos abandonado parte de nosotros mismos para enfocar sólo el sexo genital y ahora tenemos la oportunidad de remediar esta situación. Estamos tomando la acción necesaria para reparar nuestras relaciones, acciones que están dentro del espíritu del Noveno Paso. En cierto sentido estamos compensando a nuestra pareja y a nosotros mismos por lo que hemos hecho. Estamos trabajando para hacer un todo de nosotros y de nuestra relación.

No es infrecuente que las parejas encuentren tan útil el período de celibato que estén de acuerdo voluntariamente en repetirlo tres o cuatro años después. Nuevamente, dicen, recuerdan el valor del contacto no genital, la importancia de dedicarse a la sensualidad más que al orgasmo. La segunda vez, la experiencia suele tener una nueva calidad, porque los miembros de la pareja han madurado y se han vuelto más sabios. Las lecciones que aprenden difieren de las de la primera experiencia, pero no son menos valiosas. Descubren que se relación se ha revitalizado.

La importancia del contacto

El simple contacto físico es la forma más elemental que tenemos para demostrar calidez y afecto mutuos. Cualquier tipo de contacto amoroso, desde abrazar a un amigo a acunar a un bebé o a acariciar a una pareja romántica, transmite un poderoso mensaje de afecto a la persona que lo recibe.

La necesidad de tocar y de ser tocado está en todos nosotros desde el momento mismo en que nacemos. Realmente, los estudios muestran que los bebés que son acariciados amorosamente prosperan mejor que los que reciben poco o ningún contacto físico. La necesidad de contacto continúa a lo largo de toda la vida.

¿Por qué tanta gente pone tan poco énfasis en el contacto, cuando es una necesidad humana tan importante? Eso depende mucho de la crianza y de las tendencias culturales. Por ejemplo, los norteamericanos, a la inversa que en las culturas latinas, no son alentados a tener frecuente contacto no sexual. Los hombres en particular tienen dificultad para aceptar el contacto. Mientras son niños, los varones tienden a recibir mucho menos contacto que las chicas, porque equivocadamente algunos padres creen que el contacto físico afectuoso con un hijo disminuirá su masculinidad. Entonces, muchos hombres crecen sintiéndose incómodos con el contacto, en particular con el que reciben.

Algunos hombres que se sienten incómodos con este tipo de contacto físico sólo tocan cuando quieren hacer el amor con su pareja. Cuando esto sucede, la mujer puede sentir que su compañero no la ama realmente, sino que sólo la desea para acostarse con ella. Y ambos miembros de la pareja se pierden la amplia gama de satisfacciones que ocurren con una variedad de contactos: la calidez afectiva de un abrazo, la mano sobre el hombro que nos transmite seguridad, el frotamiento sensual (más que sexual) de un masaje de la espalda. Los hombres que equiparan el contacto con el sexo,

pueden concentrar toda su atención en las partes sexuales de su pareja, pero muchas mujeres anhelan un contacto corporal más completo, con mucho frotamiento y caricias para lograr la excitación sensual. Esto no significa que el hombre debe ser culpado, sino que su pareja debe decir qué quiere de él en este aspecto de la relación.

Las autoras Mary Ann Klausner y Bobbie Hasselbring, en su libro *Aching for Love* (Sufrir por amor), estudiaron cuidadosamente a niños criados en familias alcohólicas o con otros tipos de disfunción. Descubrieron que a muchos de esos niños les faltó contacto. Los niños que viven sin la importante intimidad emocional y alimentación física que reciben los que viven en familias sanas anhelan enormemente el contacto humano. A medida que crecen, uno de los errores que suelen cometer es llegar a la conclusión de que la única forma de satisfacer esa necesidad es a través del sexo. Sin embargo, cuando llegan a las relaciones sexuales, se suelen sentir defraudados porque no encuentran en el sexo lo que realmente querían.

Cuando los miembros de la pareja, por la razón que sea, no pueden o no desean tocar al otro, generalmente esto quiere decir que hay un problema subyacente entre ellos. Una vez que reconocen esa situación, pueden elegir buscar ayuda a través de un terapeuta matrimonial o sexual.

Como parte de la terapia, los terapeutas sexuales con frecuencia emplean lo que ellos llaman "ejercicios de enfoque sensorial", que consisten en concentrar la atención en los sentidos. Estos ejercicios enseñan a las parejas a dar y a recibir placer por medio del contacto pero sin la presión o exigencia de que el contacto derive en una relación sexual. Creados por los pioneros Master y Johnson en la década de los setenta, están concebidos para desbaratar los patrones de la ansiedad ligada con el desempeño que a menudo inhibe el goce sexual de una pareja. (Ejemplos de estos ejercicios aparecen más adelante en este capítulo.)

Masters y Johnson señalan que para muchos hombres y mujeres, "las sesiones de enfoque sensorial representan la primera oportunidad que han tenido nunca de 'pensar y sentir' sensual y sosegadamente, sin la intrusión de ninguna exigencia en la experiencia". Sin preocupación por la eyaculación y el orgasmo, las parejas están liberadas para explorarse sensualmente.

Hoy en día, con tantas guías que se publican sobre cómo hacer el amor, "el enfoque sensorial puede parecer un poco insustancial", dicen los autores de *Sex over Forty* (El sexo después de los cuarenta), "pero muchas parejas han olvidado simplemente lo importante que es tocarse, expresar calidez y ternura con los dedos. El cuerpo entero es como un instrumento listo para ser tocado: las orejas, la nuca, la zona renal, la yema de los dedos, hasta los dedos de los pies. Una vez que la capacidad de una pareja para darse placer con el tacto vuelve a encenderse, ellos serán más receptivos a las caricias en el pene o el clítoris y a la consumación de su pasión en el acto sexual".[1]

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con el sexo no genital:

Si el sexo no es excitante o peligroso, no funciona para mí. ¿Qué debo hacer?
Esta pregunta tiene que ver con la forma apropiada de correr riesgos. El riesgo del sexo o de las aventuras anónimas, por ejemplo, puede crear excitación y peligro, pero en última instancia es insatisfactorio y a la larga lleva a la autodestrucción. Necesitamos redefinir los riesgos que corremos. Como mencionamos en nuestras discusiones sobre las relaciones, el idilio se sostiene con

un sentido de riesgo, el riesgo que se origina en ser completamente sinceros con nosotros mismos y con nuestra pareja. Esto lleva a la siguiente pregunta.

Yo ni siquiera sé cómo hablar sobre lo que quiero realmente, porque a mi pareja le parecería raro si lo hiciera.

Una vez más, se trata de nuestra capacidad para correr el riesgo necesario de ser sinceros con nuestra pareja sobre lo que sentimos que es bueno para nosotros. ¿Qué nos gustaría? ¿Cómo quisiéramos ser tocados? ¿Qué es lo que nuestra pareja disfruta realmente? Insisto, el riesgo y la excitación se originan en manifestarnos francamente y en expresar lo que queremos. (Véanse los ejercicios y fuentes de consulta sobre la comunicación sexual en Capítulo 10.)

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con el sexo no genital. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores; para los que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- El contacto como disparador de los recuerdos de abuso.

Para aquellos que han sufrido abuso sexual, el contacto puede, aun en el contexto de una relación de amor y de apoyo, disparar recuerdos dolorosos. Ciertas partes del cuerpo o ciertas formas de acercamiento recuerdan a los supervivientes las formas inapropiadas en que fueron tocados. En esos casos, el contacto da pie al cierre total. Puede que no hayan sido capaces de avanzar mucho más allá

de los estadios preliminares en el ciclo de la excitación —o aun a experimentar deseo— antes que el contacto los lleve a cerrarse.

Las personas con antecedentes de privación y/o de abuso en la adultez o en la niñez necesitan aprender a tocar sin preocuparse por las derivaciones del contacto (véanse ejercicios de enfoque sensorial). También necesitan aprender a vivir el aquí y el ahora; esto puede crear la oportunidad de disfrutar con el contacto y de comprender qué significa realmente el contacto para ellos.

- Usar el tacto como una forma de acostumbrarse al contacto sexual en niveles más atemorizantes.

- Experimentar dificultad para expresar necesidades.

Como hemos visto en el Capítulo 6, si tenemos dificultades para alimentarnos a nosotros mismos, también tendremos dificultades para expresar nuestras necesidades. Está bien que esas necesidades sean satisfechas, pero raramente vemos que eso suceda si simplemente esperamos que los demás adivinen cuáles son. Decir a nuestra pareja lo que quisiéramos que nos hiciera requiere correr un riesgo. Quizá cuando hicimos ese pedido en el pasado fuimos ignorados o avergonzados. Quizá cuando éramos niños nuestras necesidades fueron ignoradas. Pero eso no significa que esto continuará sucediendo hoy.

O quizá no sabemos realmente cómo pedir lo que necesitamos y lo que nos gusta simplemente porque nunca lo hemos hecho antes. Nuevamente, tenemos que correr el riesgo, o nada cambiará jamás. Es muy importante tanto para nuestras relaciones sexuales como para nuestras relaciones en general hablar acerca de nuestras necesidades.

- Ser compulsivo con no ser compulsivo.

Una vez que descubrimos lo compulsivos que tendemos a ser, algunos de nosotros tratamos de remediar la situación siendo compulsivamente no compulsivos. Caemos en un patrón en el que

siempre tratamos de hacer las cosas de manera diferente. O nos volvemos compulsivos tratando de ser espontáneos, no haciendo planes jamás, etcétera. Con mucha frecuencia los adictos viven en los extremos; los adictos necesitan esforzarse para descubrir un terreno intermedio y vivir en él. El equilibrio es la clave.

- Practicar perfeccionismo sexual.

Los esfuerzos por la perfección sexual parten de una actitud que supone que hay una forma "correcta" de hacer el amor. Lo realmente correcto nace de correr el riesgo de ser sinceros acerca de lo que a usted y a su pareja les gusta y los hace sentirse cómodos. Y eso puede cambiar de un día para el otro, dependiendo de nuestro talante, nuestros sentimientos y nuestro cuerpo. Es importante no atenerse a normas de desempeño. ¡Nadie lo está calificando aquí! Si usted y su pareja son felices con lo que está sucediendo, está bien. Si no lo están, hablen sobre lo que pueden mejorar. Recuerde también que alguna de las cosas más sorprendentemente divertidas suceden cuando uno comete "errores". Aquí es donde está realmente bien que usted sea sólo usted mismo; no trate de responder a algún patrón o imagen de lo que usted piensa que debería ser el sexo.

Como ya hemos dicho, la actividad sexual de más alta calificación es el contacto no genital, pero el 45 por ciento de parejas dedican menos de diez minutos a la preparación para el acto sexual. Los anoréxicos sexuales son particularmente propensos a saltear la mejor parte a causa de su ansiedad ligada con el desempeño. Nuestro objetivo es reducir la ansiedad centrándonos en la expresión no genital. Los anoréxicos también deben reunir coraje para ser imperfectos en su expresión sexual.

- Experimentar la doble conexión sexual.

Alguna gente razona sobre la base de una doble conexión sexual que dice que las buenas relaciones sexuales son sólo las "robadas" o

las "ilícitas" y, por lo tanto, deben ser cumplidas de manera apresurada. Si son buenas, deben de ser malas; por eso hay que hacerlo apresuradamente.

- La conducta sexual preocupada por los objetivos (CSPO).

La CSPO sugiere que los objetivos finales son más importantes que el proceso. No se centre en los objetivos; cuando lo hace, se pierde lo mejor: el proceso. ¡Recuerde nuestra metáfora de la Navidad!

LAS TAREAS

Los seres humanos se tocan en una gran variedad de maneras, muchas de las cuales no son en absoluto sexuales. Para ver cuántas experiencias diferentes de contacto se interrelacionan, imaginemos un continuo de contactos sensuales que va de menor a mayor contenido sexual. En su libro fundamental *The Sexual Healing Journey* (El viaje de curación sexual), la terapeuta sexual Wendy Maltz describe un continuo que va de estrecharse, mecerse juntos y el contacto juguetón, pasando a los abrazos, los besos y las caricias apaciguadoras, y llegando al masaje y a la complacencia sexual. Como señala Maltz, idealmente experimentamos y aprendemos a disfrutar con el contacto cuando somos bebés, niños, adolescentes y adultos, en estadios que esencialmente siguen ese continuo. El abuso sexual y el descuido agudo interrumpen o abortan ese proceso al eliminar estadios críticos de experiencias de contacto o alterando el orden de los estadios. El resultado es que a la víctima del abuso se le niega la oportunidad de desarrollar un fundamento de la experiencia de contacto placentero sobre el cual organizar emocional y psicológicamente e interpretar su experiencia sobre el contacto como adulto.

La buena noticia es, sin embargo, que los sobrevivientes del abuso todavía pueden construir el fundamento de las experiencias de

contacto, aun como adultos, haciendo ciertos ejercicios que ayudan a "reaprender" el contacto. Este "reaprendizaje" se hace recreando el continuo descrito antes con ejercicios de contacto concebidos terapéuticamente. (Mientras puede ser que usted elija variar ligeramente los estados específicos del continuo para que concuerden con las necesidades suyas y de su pareja, asegúrese de que permitan la progresión desde un tipo de contacto no sexual a uno más sexual.) En el Capítulo 10 de *The Sexual Healing Journey* aparecen instrucciones detalladas de varios ejercicios para reaprender el contacto, desde hacer dibujos con el dedo en la espalda de su pareja a hacer que su pareja le lave el pelo y terminar el continuo con un masaje de su pareja. Yo recomiendo especialmente que obtenga un ejemplar del libro mencionado y practique los ejercicios descritos en el Capítulo 10, comenzando con el ejercicio de "la cesta sensorial" (p. 263) y continuando hasta el ejercicio de "recuperación de su cuerpo" (p. 276). También puede hacer el ejercicio "masaje corporal con pareja" descrito en pp. 280-281.[5]

LA PLANIFICACIÓN

Cuando volvemos a aprender el contacto, aumentamos nuestra capacidad para sentir placer por nuestra cuenta y con una pareja de confianza.

A medida que haga los ejercicios para reaprender el contacto, comenzará a adquirir una nueva y más saludable colección de recuerdos sobre el contacto. En el futuro, repetir esos ejercicios pueden ayudarlo a resolver problemas específicos del funcionamiento sexual o sólo a reforzar lo que ha aprendido: que el contacto es una fuente de comodidad, seguridad y placer.

Cuando se sienta más cómodo con el contacto, puede que disfrute inventando nuevos ejercicios para expandir esos sentimientos

saludables. Recuerde poner el acento en la seguridad, la exploración sin presión y el éxito gradual, permitiendo que sean sus guías mientras continúa el viaje hacia una sexualidad sana.

- Con su pareja, haga un plan para trabajar en el contacto no genital. Quizás usted quiera reunir previamente más fuentes de información para estas actividades.
- Quizás usted decida trabajar una o dos semanas en cada nivel de contacto.
- Sea flexible. Puede que descubra que algunas actividades y niveles de contacto resultan fáciles y cómodas, mientras que otras necesitan más tiempo. Puede que usted disfrute particularmente de algunas y decida prolongar ese disfrute durante un tiempo.
- Avance al ritmo que le resulte cómodo, eligiendo actividades que ambos consideren adecuadas. ¡Diviértanse!

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Dado que este capítulo se centra en el sexo no genital, incluya sus pensamientos y descubrimientos sobre este tema en el diario.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que el ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntaje, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que éstas difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja tiene de usted difieren de las suyas. Permita que las diferencias —y las razones de ellas— sean una fuente de información para ambos.

Parte 1: concéntrese en usted

En la primera escala, considere el sexo no genital según se aplica a usted. ¿Hasta qué punto se siente cómodo dedicándose a actividades sexuales no genitales? ¿Se apresura a llegar al sexo genital y al orgasmo? ¿Habla durante las relaciones sexuales? ¿Cuánto trabajo sobre sexo no genital necesita realizar para sentirse satisfecho con sus habilidades?

Trace un círculo y califíquese usted mismo en la escala (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que considere sus habilidades y su actitud en relación con el sexo no genital. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere sus propias habilidades y su capacidad en relación con el sexo no genital. ¿Hasta qué punto se siente cómoda su pareja dedicándose a actividades sexuales no genitales? ¿Se apresura su pareja a llegar al sexo genital y al orgasmo? ¿Habla su pareja durante las relaciones sexuales? ¿Cuánto trabajo sobre sexo no genital necesita realizar su pareja para sentirse satisfecha con sus habilidades?

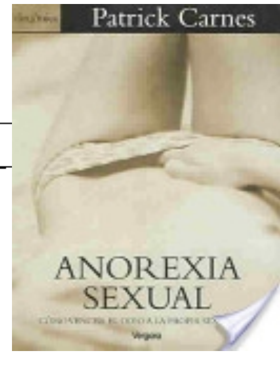
Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique usted las habilidades y la actitud de su pareja. Para hacerlo, trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos, interactuamos con el mundo
que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos aconfiar
en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos
crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido, nos esforzamos
por tratar de vivir de una manera nueva.
Los miembros de la pareja:
Nos hacemos responsables de nosotros mismos.
Las rectificaciones:
Hacemos lo que podemos para corregir nuestros errores
y mejorar nuestra vida.

Capítulo 15



EL SEXO GENITAL

Este capítulo parte de un supuesto clave: el sexo genital no es más de una dimensión y una parte de nuestro yo sexual. Sin embargo contiene mucho de los puntos clave que hemos examinado hasta ahora: aprender a entregarse, la alimentación, la sensualidad, sentirse bien con uno mismo, conocernos y confiar en nosotros mismos, el conocimiento de la sexualidad y la capacidad de consagrarnos a nuestra sensualidad y a nuestra sexualidad. Todo esto entra en juego en el momento del orgasmo. Y en ese momento —el momento de la *petite mort*— nos entregamos a la pasión y a un proceso creado con nuestra pareja que culmina en el orgasmo. Debemos rendirnos a este proceso y confiar en que nuestros cuerpos y nuestra pareja nos lleven a través de él.

Muchos de los temas sobre los que en general trabajamos en nuestra vida —el control, la confianza, la dependencia— surgen también durante el sexo. Si tenemos problemas con la confianza y con renunciar al control o con rendirnos, por ejemplo, nuestro orgasmo será menos satisfactorio de lo que esperábamos. Por el contrario, cuando trabajamos esos temas en nuestra familia o en terapia, estamos realmente contribuyendo a una sexualidad más sana y significativa.

De este modo el orgasmo hace entrar en juego muchos de los más importantes problemas con los que nos enfrentamos en la vida. Para los anoréxicos sexuales, los temas clave del temor y del control

que yacen en el fondo de la vida obsesiva, deben ser previamente encarados para evitar problemas con el orgasmo. Exceptuando los problemas físicos, muchas de las dificultades que tenemos con el orgasmo no tienen su raíz en lo físico, sino en las dimensiones mentales, emocionales y espirituales de nosotros mismos. Nuestras dificultades tienen que ver con quienes somos y cómo nos sentimos con nosotros mismos, y no con nuestros genitales. Las posiciones sexuales y las formas de comprensión para mejorar nuestra forma de hacer el amor son, por supuesto, importantes, pero no son tan esenciales como conocernos bien a nosotros mismos.

Muchos hombres, por ejemplo, todavía consideran que la posición del misionero (la del hombre encima y la mujer debajo de él) es la mejor forma de hacer el amor. Pero para muchas mujeres esto no es cierto; hay otras posiciones que les aseguran más penetración y placer más intenso. Esta realidad desafía la sabiduría masculina convencional. ¿Puede el integrante masculino de la pareja sentirse lo suficientemente cómodo con quien es como para aceptar el pedido de su compañera para hacer algo diferente de lo que se le ha enseñado que es lo mejor y "correcto"? Si él no se siente cómodo con su identidad, un simple pedido, como que su pareja pida ponerse arriba, puede causar problemas a una pareja. Conocer y probar técnicas diferentes es importante y divertido. La variedad es excitante. Pero es mucho más importante nuestra capacidad para conectarnos con nosotros mismos y con nuestra pareja.

Hacer que el orgasmo funcione bien lleva su tiempo, como puede decirnos cualquiera que se dedica a frecuentar el sexo anónimo y las relaciones de una noche. Conectarse con la fisiología de una nueva persona exige mucha práctica; el acto sexual inicial nunca tiene mucho éxito porque todavía hay mucho para aprender sobre el cuerpo del otro. Simplemente hace falta tiempo para construir el conocimiento y la comunicación necesarios para la confianza que crea la pasión real y, por último, el orgasmo.

En cierto sentido, lo que está sucediendo ahora se equipara con el Décimo Paso, que dice que apliquemos los principios que estamos aprendiendo en todas nuestras relaciones. Para descubrir y vivir una vida sexual sana, debemos practicar cada uno de los principios que hemos visto en los capítulos anteriores. La entrega; la alimentación; la confianza en uno mismo y en los demás; el aprender a conectarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea; el hacernos responsables de nuestra vida y de nuestras relaciones; hacer correcciones; reparar nuestras relaciones. Todos éstos son principios que hacen funcionar una relación sana. Hemos alcanzado ahora el punto culminante de nuestro crecimiento emocional y espiritual, así como alcanzamos la culminación del sexo en el orgasmo. Cuando todos estos principios están en su lugar, nuestras relaciones se curan y el sexo puede funcionar maravillosamente para nosotros y para nuestra pareja.

LAS PREGUNTAS CLAVE

En los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con el sexo genital:

Puedo hacer todo hasta llegar al acto sexual, pero entonces me congelo. ¿Por qué?

Aquí es importante retroceder al ciclo de respuesta sexual que hemos visto anteriormente y prestar atención a los puntos del ciclo en que nos cerramos. Necesitamos identificar aquello que parezca estar conectado con este problema. Puede tener que ver con la "entrega" final al orgasmo, así que deberíamos examinar algo que ha sucedido en el pasado que puede estar conectado con esta situación.

Puedo alcanzar el orgasmo sólo de una manera torpe y extraña. ¿Qué puedo hacer?

Esto es un ejemplo de lo que yo llamo "el endurecimiento de las categorías". Mucha gente creció con "reglas" que le decían que el sexo sólo funciona de una manera en particular. O quizá desarrollaron patrones sobre el sexo o el alcance del orgasmo cuando eran más jóvenes y ahora creen que no pueden desprenderse de ellos.

Nosotros tenemos opciones con la sexualidad; parte de la solución tiene que ver con trabajar con la fantasía y acomodarnos a las nuevas ideas. Necesitamos comenzar lentamente, pero tratar de hacer algo diferente. Cuantas más opciones tengamos para el placer, tanto mayor será éste. No obstante, necesitamos recordar que no tenemos que presionarnos demasiado. El cambio lleva tiempo.

Me gusta hacer el amor y quiero intentar posiciones diversas. A mi pareja no le interesa. De hecho, se muestra rígido al respecto y me evita. ¿Qué debo hacer?

Esta inquietud tiene más que ver con la condición de su relación que con su sexualidad. Quizá también su pareja, no usted, esté luchando con la anorexia sexual. Muchos factores pueden tener un papel aquí; buscar el consejo de un profesional puede ayudar.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con el sexo genital. Estos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- Enfrentar los problemas de control y de poder.
- Enfrentar la impotencia y las condiciones preorgásmicas.
- Enfrentar el aislamiento a causa del temor de un desempeño inadecuado.
- Superar las reglas de privación con respecto al placer.
- Tener reacciones irracionales sobre la genitalidad
- Experimentar el acto sexual como una pérdida del yo.

LAS TAREAS

El acto sexual y el orgasmo tocan algunos de nuestros problemas fundamentales de control y de dependencia. Estos mismos problemas son el meollo de las obsesiones anoréxicas. Al enfrentar nuestro temor al sexo genital, nos enfrentamos con la impotencia y la rendición. El orgasmo puede ser una de las formas más concretas para salir al encuentro de esos temas fundamentales de la vida. Conocer las posiciones y las técnicas es importante para tener relaciones sexuales satisfactorias, pero conocernos a nosotros mismos es esencial. En este punto, todos nuestros problemas confluyen. Cuando comenzamos a explorar la vida genital, debemos recordar que es, de algún modo, una expresión del resto de las partes de nuestra vida.

El sexo genital – la masturbación

Al hablar del sexo genital, quizás es más apropiado comenzar con el tipo de sexo genital con el que mucha gente tiene su primera experiencia: la masturbación es una parte normal y necesaria del desarrollo psicosexual. Es una forma de comenzar a conocer nuestra propia fisiología; eso la hace una parte indispensable de la experiencia sexual humana. Además, la masturbación es una forma de aprendizaje realmente placentera, de modo que en el futuro podamos transmitir esa información a una pareja.

Si se ha abusado sexualmente de nosotros, o por alguna otra razón luchamos con nuestra sexualidad, la masturbación también puede ser una guía o una clave importante tanto para explorar qué nos sirve sexualmente y qué no como para saber qué es para nosotros el sexo sano y el sexo malsano. También puede brindarnos una manera de descubrir y de quitar los bloqueos en nuestro ciclo de respuesta sexual.

La masturbación también puede ser un tema muy importante para ser examinado por los adictos al sexo. La masturbación es a veces problemática para ellos porque puede haber sido una manera de aislarse y de crear fantasías perjudiciales o autodestructivas. Durante el proceso de curación, los adictos al sexo pueden considerar más inteligente evitar la masturbación como una forma de evitar transitar por sendas viejas y familiares. Como alternativa, los adictos al sexo pueden decidir masturbarse con su pareja. Masturbarse con una pareja en una relación amorosa, usando fantasías sanas, brinda una experiencia muy diferente y saludable. Los anoréxicos sexuales encuentran a menudo que la masturbación es una manera excelente de comenzar a ejercer nuevamente su sexualidad.

Éstas son las palabras de un hombre en recuperación que está en Adictos Anónimos al Sexo desde hace unos cuatro años:

> Cuando elijo tener actividad sexual estando solo, yo actúo de dos maneras que considero sanas para mí; son el resultado de muchas consultas con mi padrino y con amigos del grupo. En ambas, yo me concentro en revisar mis límites y hago la elección consciente de ejercer mi sexualidad.
>
> 1. Una fantasía monogámica: provoco fantasías relacionadas con una persona determinada por quien me sentí atraído en el pasado. De esta manera, yo no niego mi heterosexualidad. Con la fantasía monogámica yo me concentro en la imagen de tener actividad sexual amorosa con un acompañante.

2. Masturbación sensorial. Esto involucra tocarme de manera que resulte placentera. Me pregunto y me respondo continuamente:"¿Cómo sientes esto?". Me oriento hacia mis sensaciones y descarto mis fetiches adictivos. Creo que en el pasado yo escapaba a la intimidad personal sexual usando fantasías que ponían el enfoque fuera de mí. Ahora me oriento hacia mí, hacia el sexo que está dentro de mí. Supero el remilgo inicial de tocarme enfrentando mis miedos, no orientándome hacia objetos externos.

Después de haber tenido actividad sexual de manera sana, me siento conectado, orgulloso, satisfecho, cálido, seguro, contento y agradecido.

Durante mucho tiempo, la masturbación ha sido un tema tabú en nuestra cultura; incluso se pensó que era fisicamente perjudicial, a pesar del hecho de que es parte de nuestra sexualidad. Muchos sexólogos están ahora de acuerdo en que la masturbación no es perjudicial ni fisica ni emocionalmente. Muchos dicen que el placer, el movimiento físico y la reducción del estrés que se ganan con la masturbación ofrecen beneficios saludables.

Los siguientes ejercicios están concebidos para ayudarle tanto a romper las barreras que impiden comprender la masturbación y su papel en el sexo como a sentirse más cómodo con esa parte de su sexualidad.

Usted y la masturbación

Escriba sus respuestas a las siguientes preguntas en su diario. Comparta sus respuestas con su pareja, o contesten juntos las preguntas.

1. Cuando usted estaba creciendo, ¿qué mensajes recibió sobre la masturbación? ¿Se la consideraba buena o mala? ¿Qué se le dijo que le pasaría si se masturbaba?

2. Recuerde sus primeras experiencias con la masturbación. ¿Cómo aprendió a practicarla? ¿Qué le pareció la primera vez? ¿Fue sorprendido alguna vez masturbándose; si así fue, qué sucedió? Todos tenemos este tipo de historias; ésta es una posibilidad de que usted vuelva a recordar las suyas.
3. ¿Qué le enseñó la masturbación acerca de su sensualidad? ¿Qué aprendió acerca de su cuerpo? ¿Y sobre el orgasmo? ¿Y sobre el placer sexual?
4. ¿Todavía se masturba? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué tipo de ambiente? ¿Qué imágenes/fantasías mentales elabora cuando se masturba?
5. ¿Por qué se masturba?

El placer genital

Este ejercicio está concebido para ayudarlo a descubrir formas placenteras de tocar sus genitales. Comience experimentando con diferentes tipos de contactos. Use el lubricante que prefiera para crear nuevos tipos de sensaciones y facilitar el contacto genital. Pruebe movimientos circulares, caricias, toques ligeros y fuertes. Respire conscientemente. Preste atención a cómo se siente. Siéntase física y mentalmente relajado. Gradualmente pase de experimentar con el contacto a tocarse de manera que aumente las sensaciones placenteras. Termine cada sesión con un suave "abrazo manual" de su zona genital.

La masturbación mutua

En algún punto de nuestra vida sexual, podemos sentirnos tan cómodos con nuestra pareja que deseemos masturbarnos juntos. Mirar o estar con su pareja durante la masturbación ofrece una rica información para ambos, aunque sean pareja desde tiempo atrás. Ambos pueden aprender más sobre qué gusta al otro; además puede ser muy excitante para uno de los miembros de la pareja mirar al otro mientras se masturba.

Los siguientes ejercicios han sido concebidos para ayudarle tanto a derribar algunas de las barreras que impiden la comprensión de la masturbación mutua y su papel en el sexo como a que se sienta más cómodo con esta parte de su sexualidad.

El placer genital con una pareja

Este ejercicio ha sido concebido para ayudarlo a explorar el contacto y el placer genital. Comiencen tomando juntos una ducha o un baño caliente. Después, hagan el ejercicio de masaje corporal descrito en el Capítulo 14, pero incluyan los pechos y los genitales en su tacto exploratorio. Cuando comiencen, decidan qué papel tendrá cada uno, ya sea usted tocando la zona genital de su pareja o su pareja tocando la suya.

Cuando usted ocupa el papel de ser tocado, ponga suavemente su mano sobre la mano de su pareja por un momento, dirigiendo a su pareja al lugar y en la forma en que le gusta ser tocado. Comuníquese a menudo con su pareja. Indique cuáles son los toques que le gustan más. Deténgase en cualquier momento. Puede que usted quiera terminar con la mano descansando sobre la mano de su pareja mientras ella abraza su zona genital.

Cuando usted ocupa el papel de tocar la zona genital de su pareja, siéntase en libertad de hacer preguntas a su pareja mientras la toca. "¿Te gusta así? ¿Cuánto puedo apretar aquí antes de que resulte incómodo? ¿Qué sientes cuando tiro de la piel aquí?". Toque solamente tanto como a usted le resulta cómodo tocar en cualquier sesión en particular.

La masturbación con una pareja

Escriba sus respuestas a las siguientes preguntas en su diario. Cuando termine, comparta sus respuestas con su pareja o hagan juntos las preguntas.

1. ¿Cuándo se masturbó por primera vez con otra persona y qué sentimientos experimentó la primera vez que lo hizo?

2. ¿Qué le parece ahora la masturbación mutua? ¿Se siente cómodo haciéndolo? ¿Y su pareja?
3. ¿Le gusta que su pareja mire sus genitales, y viceversa?
4. ¿Qué más han aprendido usted y su pareja para darse placer recíprocamente?

El acto sexual

El acto sexual es uno de los actos más íntimos que podemos compartir con otra persona. Es más que una simple exploración de los genitales del otro. Con el acto sexual alcanzamos un nivel más profundo de conocimiento sobre nuestra sexualidad.

El siguiente ejercicio ha sido concebido para ayudarlo a derribar algunas barreras que impiden la comprensión del acto sexual y a sentirse más cómodo con esa parte de su sexualidad.

Usted y el acto sexual

Escriba sus respuestas a las siguientes preguntas en su diario. Cuando haya terminado, comparta sus respuestas con su pareja.

1. ¿Qué posiciones han usado usted y su pareja al hacer el amor? ¿Están ambos satisfechos con lo que saben sobre las posiciones sexuales? Si quieren saber más, busquen información sobre las diversas posiciones del acto sexual y prueben las que les parezcan interesantes y atractivas.
2. ¿Dónde llevan a cabo usted y su pareja el acto sexual? ¿Hay lugares en los que usted ha fantaseado con hacer el acto sexual, pero no lo ha hecho? ¿Y su pareja?
3. ¿Puede pensar en cualquier situación en la que le gustaría realizar el acto sexual que fuera estimulante y útil para usted, pero no lo ha hecho? ¿Cuáles son esas situaciones?
4. ¿Le gusta realizar el acto sexual con su pareja? ¿Le gusta cuando uno está dentro del otro?

5. Cuando está realizando el acto sexual, ¿qué pensamientos tiene —sobre la experiencia, sobre su pareja, etcétera— que querría comunicar a su pareja pero no lo ha hecho?
6. ¿Qué inhibiciones siente durante el acto sexual?

Después de probar nuevas posiciones y de hablar sobre sexo, todavía volvemos a la realidad fundamental de que para que esto funcione, tenemos que sentirnos a gusto con nosotros mismos y con la aceptación del placer. Todos los principios de los que hemos hablado hasta ahora deben ser examinados antes que tenga lugar una relación sexual sana.

Trate de no esperar nada del sexo: las expectativas frustran demasiado. Relájense, disfruten uno del otro y dejen que las cosas pasen como deben. Recuerde además que hay ocasiones en cualquier relación en que los miembros de la pareja no están bien uno con el otro. Además, muchos hombres luchan con la impotencia a medida que envejecen, y muchas mujeres durante la menopausia tendrán momentos en que el sexo es lo último en lo que piensan. Tenga presente que los genitales no son el principal órgano del cuerpo, sino la mente.

LA PLANIFICACIÓN

Los ejercicios en este capítulo requirieron que pensara en su sexualidad en aspectos como la masturbación, la masturbación mutua y el acto sexual. Esos ejercicios requirieron no sólo que examinara su historia y su actitud sexual, sino que también intentara nuevas actividades e ideas.

- Vuelva a estudiar esos ejercicios y decida sobre las actividades adicionales que le gustaría introducir en su vida sexual.
- Después, haga un plan o un programa aproximado sobre cuándo probará esas actividades. Quizá, por ejemplo, usted decida

experimentar más con la masturbación mutua durante un período de tres o cuatro semanas y, mientras tanto, probar tres o cuatro nuevas posiciones para el acto sexual.

Lo que usted decida hacer está bien, pero hacer un plan y bosquejar un programa aproximativo lo ayudará a avanzar hacia sus objetivos.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Dado que este capítulo se centra en el sexo genital, incluya sus pensamientos y descubrimientos sobre este tema en su diario.

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen ustedes mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar sus escalas, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que éstas difieran de las suyas.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja tiene de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de ellas— sean una fuente de información para ambos.

Parte 1: concéntrese en usted

En la primera escala, considere el sexo genital según se aplica a usted. ¿En qué medida se siente usted cómodo con las actividades sexuales genitales? ¿Se siente bloqueado en alguna parte del ciclo de respuesta sexual? ¿Es capaz de incorporar nuevas actividades para realzar su placer mutuo? ¿Cuánto trabajo necesita realizar sobre sexo genital para sentirse satisfecho?

Trace un círculo y califíquese en la escala (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que lo califique a usted. Haga que su pareja trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

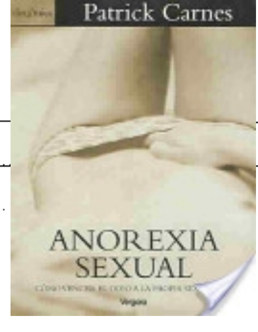
En esta segunda escala, pida a su pareja que considere sus propias habilidades y su capacidad en relación con el sexo genital. ¿En qué medida se siente cómoda su pareja con las actividades sexuales genitales? ¿Su pareja se siente bloqueada en alguna parte del ciclo de respuesta sexual? ¿Su pareja es capaz de incorporar nuevas actividades para realzar el placer mutuo? ¿Cuánto trabajo necesita realizar su pareja sobre sexo genital para sentirse satisfecha?

Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique las habilidades y la capacidad de su pareja. Para hacerlo, trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La nutrición:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad.
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido nos esforzamos por tratar de vivir de una manera nueva.
Los miembros de la pareja:
Nos hacemos responsables de nosotros mismos.
Las rectificaciones:
Hacemos lo que podemos para corregir nuestros errores y mejorar nuestra vida.
Vivir nuestros valores:
Aplicamos estos principios a todos los aspectos de nuestra vida.



Capítulo 16

LA ESPIRITUALIDAD

Yo desconfío de cualquier conversión religiosa que no implique también una intensificación de la sexualidad.

M. SCOTT PECK,
The Road Less Traveled (El camino menos transitado)

Con demasiada frecuencia vemos en nuestra cultura la relación entre la sexualidad y la espiritualidad como una guerra en la cual una debe vencer y destruir a la otra. Pero esto es vano. El deseo de unirnos por medio del acto sexual puede ser visto metafóricamente como un impulso para unirnos una vez más con lo Divino. Éste es el anhelo de nuestra perdida integridad, la búsqueda de que nuestra otra mitad vuelva a vivir, aunque sólo sea un momento y mediante la unión sexual, la gloria perdida de nuestra totalidad deiforme. Nuestra sexualidad surge de un sentido de estado incompleto que se manifiesta por un impulso hacia la totalidad y un anhelo de Divinidad.

Pero, ¿qué es entonces la espiritualidad? ¿No es este mismo deseo, que surge de nuestro sentido de estado incompleto y manifestado en un impulso hacia la totalidad y en un anhelo de lo Divino? Aunque la espiritualidad y la sexualidad no son exactamente lo

mismo, están cortadas según el mismo patrón. Son, como dice Scott Peck, "primos hermanos". Los aspectos sexuales y espirituales de nuestro ser están tan cerca uno del otro que es muy poco posible despertar a uno sin despertar al otro. Para mí, la sexualidad y la espiritualidad son como dos pequeños tambores militares puestos uno junto al otro. Si usted golpea uno, el otro también vibra.

Esto no es un mito; es la experiencia humana. En su libro *The Road Less Traveled,* Peck escribe: "Cuando mi amada está frente a mí por primera vez totalmente desnuda, ofreciéndose a mi mirada, hay un sentimiento que invade todo mi ser. ¡Temor reverente! ¿Por qué temor reverente? Si el sexo no es más que un instinto, ¿por qué no me siento simplemente excitado o deseoso? Ese simple deseo sería suficiente para asegurar la propagación de la especie. ¿Por qué el sexo debería complicarse con la reverencia?".

El sexo está "complicado con la reverencia" porque, de hecho, para mucha gente es la forma más cercana a una experiencia mística. En efecto, es por eso que tantos persiguen el sexo con tan desesperado desenfreno. Lo sepan o no, están buscando a Dios.

En sus estudios, Abraham Maslow descubrió que la gente autorrealizada con frecuencia experimenta el orgasmo como un hecho religioso y hasta místico. Maslow aclara que esa gente no estaba hablando metafóricamente. En relaciones profundamente amorosas con otro ser humano, podemos tocar lo Divino a través del sexo. Pero irónicamente, aunque necesitamos a la otra persona para alcanzar esas alturas, perdemos brevemente a esa persona en el momento de la culminación, olvidando quiénes somos y dónde estamos. Los místicos y los maestros espirituales han hablado siempre de la "muerte del ego" como una parte necesaria del viaje espiritual —y hasta su objetivo— y los franceses, como hemos señalado anteriormente, llaman al orgasmo "la pequeña muerte". Hemos entrado en el reino del espíritu. El sexo y el espíritu se vuelven uno cuando nos convertimos en uno con el Todo.

Sin embargo, el sexo complica las relaciones. Es la búsqueda de Dios en las relaciones románticas humanas lo que está en la raíz del problema, dice Peck. Esperamos que nuestro cónyuge o que el amor romántico cubran todas nuestras necesidades y nos satisfagan. Esto nunca funciona, al menos por mucho tiempo. Podemos vivir en el deleite de un nuevo amor quizás unos pocos meses, un año, o tal vez algunos años, si somos lo suficientemente afortunados. Pero después de un tiempo, nosotros cambiamos, o cambia nuestra pareja, o cambia todo, y de pronto todo se desvirtúa. Sin embargo, mientras dura ese viaje, aprendemos mucho sobre la vulnerabilidad, la intimidad, el amor y la necesidad de desprendernos de nuestro narcisismo. Es natural que los humanos querramos un Dios tangible, pero lo Divino no es para ser poseído por nosotros. En cambio debemos aprender a aceptar que vivimos en lo Divino o, como algunas culturas nativas norteamericanas lo describen, en "Aquél en quien vivimos, hacia El que avanzamos y tiene nuestro ser".

El común denominador del sexo y de la espiritualidad es la búsqueda de significado. La sexualidad y la espiritualidad se conectan mediante el significado. A medida que profundizamos en la comprensión de nosotros mismos, de los demás, del planeta y de su vida infinita, elevamos tanto nuestra espiritualidad como nuestra sexualidad. Como Peck gusta decir: "Yo desconfío de cualquier conversión religiosa que no implique también una intensificación de la sexualidad". Cuanto más profunda y significativa es nuestra sexualidad, tanto más cerca estamos de lo místico.

Necesitamos reconocer que formamos parte de una totalidad mucho mayor; cuando la gente es incapaz de hacer esta conexión cae en las relaciones con objetos —los falsos dioses, en el sentido bíblico, del alcohol, el dinero, el sexo, la comida—, cualquier cosa que pueda llenar su vacío interior. Aunque se sigue tratando de la búsqueda de significado, este sendero conduce a la adicción y a una vida inmanejable, fuera de control.

Aquí aparece un punto críticamente importante. La elección no es tener el control o estar fuera de control; la elección es cómo viviremos sin control. O "perdemos" el control admitiendo que fuerzas mayores actúan en nuestra vida y que formamos parte del plan Divino o perdemos el control por sucumbir a conductas compulsivas y adictivas. Lo primero nos acerca a nuestro verdadero yo y a lo Divino: lo último nos trae dolor, miseria y, a la larga, autodestrucción.

Estas ideas son paralelas al sentido del Undécimo Paso, que dice que a través de la plegaria y de la meditación buscamos un contacto consciente con un Poder Supremo, una conexión que fortalecemos a medida que aprendemos a aceptar la alimentación, a abrirnos a nuestros sentidos, a confiar en nosotros mismos y en los demás y a estar más centrados en nosotros mismos. Cuando hacemos eso, estamos más capacitados para comenzar una relación sana con una pareja. Nuestra búsqueda de significado entrelaza los hilos de la relación, del yo, del espíritu y de la sensualidad/sexualidad.

Permítame contarle una historia personal que ilustra esas ideas. Sucedió cuando yo estaba en primer grado. Yo fui educado como católico; ese año, justo antes de Navidad, el cura de nuestra pequeña parroquia llamó a mi madre y le preguntó si yo podía actuar de monaguillo en la mañana de Navidad. Yo manifesté algo de temor, porque nunca lo había hecho, ni había cumplido el "programa de capacitación para monaguillos". El padre Yanny me dijo que fuera temprano por la mañana el día de Navidad, que él me iba a mostrar lo que debía hacer.

Esa mañana fatal yo, obedientemente, me presenté temprano en la iglesia. Mi madre, emocionada ante la perspectiva de que yo ayudara en la misa de la mañana de Navidad, había invitado a sus cinco hermanas y a sus familias a reunirse con nosotros. El asunto se había convertido en un acontecimiento dramático, y yo estaba cada vez más nervioso. Pero el anciano padre Yanny estaba muy tranquilo.

Sólo había dos cosas que debía recordar, dijo. Una era cuándo mover el "Libro" de un lado al otro del altar, y la segunda era hacer sonar unas campanillas cada vez que él pusiera la mano derecha sobre el altar. En esos días, las campanillas señalaban a la congregación cuándo debían arrodillarse, sentarse o ponerse de pie en diferentes puntos de la misa.

El padre Yanny estaba envejeciendo y probablemente no se daba cuenta de que con frecuencia apoyaba la mano derecha en el altar para sostenerse. La misa comenzó y cada vez que el padre Yanni se apoyaba, yo hacía sonar las campanillas. Cuando yo hacía sonar las campanillas, la congregación se movía. Tuve a la iglesia para arriba y para abajo todo el tiempo. Mi madre estaba mortificada, pero a mis tías les pareció maravilloso y hasta el día de hoy cuentan la historia.

Mientras recuerdo este suceso, lo que realmente me impresiona ahora que soy adulto, es que la gente en la iglesia sabía que las campanillas estaban sonando en los momentos equivocados. Y ellos sabían exactamente cuándo ponerse de pie, sentarse o arrodillarse sin la ayuda de las campanillas. Pero ellos las siguieron, realizando movimientos que ya no tenían que ver con el significado del servicio. Pienso en esa experiencia como una metáfora de la religión tal como mucha gente la ve hoy en día: una serie de movimientos despojados de cualquier significado profundo. ¿Cuántos de nosotros nos hemos separado de la vida espiritual a causa de los rituales de la religión que ya no concuerdan con la vida?

Para los anoréxicos sexuales y los adictos al sexo, el sexo ha quedado desprovisto de significado y es la fuente de una tremenda soledad y de un gran sufrimiento. Recuerdo un paciente que me contó esta historia sobre una semana familiar en un centro de tratamiento de las adicciones. Era un domingo por la mañana y su cónyuge estaba participando en el servicio en la iglesia que estaba al otro lado de la carretera. Él estaba sentado en su habitación, mirando la iglesia, sabiendo que ella estaba adentro. Se sintió emocionado

pensando en lo leal que ella era a él, en especial en lo importante que para ella era su relación. Con esa emoción, comprendió como en un destello que poner "fe" en las cosas equivocadas era la mayor parte de su enfermedad. Las lágrimas llenaron sus ojos y se sintió conectado con su mujer y con la presencia del Poder Supremo. Para muchos de nosotros, la historia es la misma. La conexión espiritual se produce cuando admitimos el sufrimiento. Reconocer nuestro sufrimiento y lo que aprendemos de él en el viaje de nuestra vida es de increíble importancia. Si cambiamos nuestra vida trabajando en nuestros problemas, nos conectamos con lo que es significativo en nuestra vida con la espiritualidad. Y el sexo, en el contexto de una relación significativa con nosotros mismos y con otro, puede convertirse en una oportunidad para ir más allá de la simple fisiología de ser sexual: se convierte en una parte de nuestra expresión espiritual.

La expresión de la espiritualidad del sexo

Uno de los problemas que tienen las parejas, aparte de la comunicación en general con respecto al sexo, es hablar sobre lo significativo o espiritual conectado con el sexo. Es relativamente fácil compartir sentimientos espirituales en una comunidad religiosa. Es fácil reconocer y expresar nuestra espiritualidad ante nosotros mismos. Pero expresar nuestra espiritualidad a una pareja que nos conoce bien es uno de los más grandes desafíos que encontramos. ¿Por qué? Porque en un grupo hay una especie de anonimato y hay anonimato cuando estamos solos. Compartir un momento espiritual con alguien con quien estamos profundamente involucrados nos hace tremendamente vulnerables y puede ser verdaderamente atemorizante.

Entonces, si agregamos a los intentos de comunicarnos sobre la sexualidad, el riesgo y la vulnerabilidad que eso implica, tenemos quizás uno de los momentos más vulnerables que una pareja puede

experimentar. Ser capaz de decir a su pareja en el preciso momento que hace el amor que para usted está sucediendo algo importante, y decir lo significativo o espiritual que es ese momento, es difícil e incómodo, e implica correr un gran riesgo. Es uno de los más grandes desafíos que enfrentamos como seres humanos. Pero correr ese riesgo y hablar acerca del momento hace todo eso más extraordinario y precioso.

¿Cómo podemos entonces cambiar esta situación, particularmente en una cultura en la que es tan insólito que alguien hable de lo que es verdaderamente significativo para esa persona? Permítame hacer tres sugerencias: primero, debemos descubrir qué nos mueve cuando vivimos nuestra sexualidad. ¿Qué es lo que nos da el significado del sexo? Yo recuerdo, por ejemplo, la noche en que mi hija Erin fue concebida. Actualmente, ya no estoy casado con la madre de Erin, pero eso no rebaja de ninguna manera la importancia o la significación de lo que pasó esa noche.

En segundo lugar, necesitamos mirar hacia atrás en nuestra vida y descubrir los momentos que fueron sexualmente significativos para nosotros. Si lo hacemos, surgirá el patrón de lo que para nosotros tiene valor.

Finalmente, podemos comenzar a hablar con los demás sobre estos asuntos. Si sucede algo que realmente valoramos, necesitamos hacérselo saber a nuestra pareja, ¡mientras está sucediendo! No espere. Necesitamos detenernos y decir: "Realmente me gusta esto" o "Lo que acabamos de hacer fue muy especial para mí". Además, como he señalado anteriormente, necesitamos hablar sobre nuestra sexualidad con otros, aparte de nuestra pareja. El sexo no es algo vergonzoso y sucio que necesita ser escondido a nuestros amigos o a nuestra familia. Necesitamos ser más abiertos. Cuando hablamos sacamos el sexo de ese lugar secreto y escondido en el que, en esta cultura, lo hemos mantenido durante tanto tiempo. Mucha de la patología sexual de nuestra cultura —abuso sexual de los niños,

delito sexual, etcétera— nace dentro del contexto de lo secreto. Están en el lado oscuro. Debemos romper la regla del silencio por la simple razón de que el sexo es una parte demasiado significativa de nuestra vida espiritual para tenerla escondida.

Permítame cerrar con un comentario escrito por un colega a quien conocí hace algunos años. Para mí es una maravillosa y sencilla expresión de la espiritualidad del sexo.

> Para mí la conducta sexual sana incluye la necesidad de saborear los momentos. Cuando yo tenía trece años y estaba involucrado en mi primera relación estable, hubo una noche en particular que me sirvió como ejemplo de lo que es la sexualidad sana. Esa noche, yo llevabaa mi novia a casa bajo la lluvia de una noche cálida. En el camino, nos detuvimos bajo un farol callejero. Allí nos besamos y nos abrazamos mientras la lluvia arreciaba sobre nosotros. Hubo algo dulce, majestuoso y natural en lo que sucedió esa noche. El pensamiento de esa noche me trae recuerdos encantados y esperanza. Esa experiencia fue muy sexual, curadora, inocente y no genital.
>
> Hizo falta un esfuerzo espiritual para que yo comenzara a disfrutar de nuevo del sexo, ya fuera solo o en una relación. Con sorpresa, descubrí que los juegos preliminares pueden ser excitantes y disfruté con las sensaciones de mi cuerpo, saboreando el orgasmo con el conocimiento de que el resultado no sería la desesperación.

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas en relación con la posibilidad de ser más espirituales.

El sexo es natural y divertido, así que, ¿por qué la gente tiene que hacer tanta alharaca al respecto? ¿Por qué no es suficiente tener una buena relación y un sexo satisfactorio?
¿Por qué hacer tanta alharaca al respecto? Con demasiada frecuencia, apartamos los sentimientos más profundos que surgen durante el sexo como una forma de evitar la intimidad que sustenta una relación duradera. No podemos compartir experiencias comunes que incluyan nuestra sexualidad sin reconocer tarde o temprano esas realidades más profundas. La intimidad exige que hablemos sobre nuestra vida compartida. Por cierto, tener intimidad es hablar sobre nuestra vida compartida.

¿Por qué el sexo es tan aburrido a veces?
El sexo puede ser aburrido para nosotros porque no tenemos el nivel de sinceridad (ya hemos visto antes este punto) que promueva una renovación de nuestra relación. No necesitamos ser constantemente espontáneos o desarrollar nuevas fantasías aunque, como hemos visto, ellas agregan frescura a la relación. El sexo seguirá siendo interesante, excitante y nuevo si simplemente reconocemos las partes más profundas de nuestra realidad sexual.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchan con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con la espiritualidad. Algunos de esos problemas han sido explorados con más extensión en este capítulo o en los anteriores; para aquellos que no lo han sido, se incluye aquí una breve exposición. Lea los problemas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- No obrar sobre la base del significado.

Cuando nos perdemos a nosotros mismos, como sucede a los anoréxicos o a los adictos, ya no vivimos en una conexión consciente entre nosotros y lo Divino. Como resultado, vivimos la separación en lugar de lograr que nuestras acciones fluyan hacia el mundo desde una esencia espiritual profundamente sentida.

- Estar incapacitados para expresar lo que es valioso o importante.

Esto es la consecuencia característica de no obrar sobre la base del significado. Muchos de nosotros —en particular si hemos tenido una historia de disfunción o de abuso familiar o de relación— encontramos difícil hablar sobre lo que consideramos importante o valioso. Sentimos que si hacemos eso nos exponemos al ridículo o al rechazo o, al menos, sentimos que no somos tomados en serio. Expresar lo que realmente necesitamos y valorizamos es simplemente una de las cosas más difíciles que a cualquiera de nosotros nos toca hacer.

- Sentirse cómodos con una doble vida en la que las cosas importantes no se discuten o comparten.

Éste es uno de los problemas comunes. Quiere decir, por ejemplo, que los adictos y los anoréxicos pretenden ser algo que no son. En la superficie, un adicto sexual puede aparecer como viviendo fielmente, pero si rascamos esa cáscara externa encontraremos que mantiene una vida secreta. Un anoréxico sexual puede ejercer su sexualidad y aparentar ante su pareja que disfruta enormemente con el acto sexual, pero en realidad está aterrorizado por el sexo. Ese gozo es solamente fingido. Tanto el adicto como el anoréxico llevan una vida doble, y ambos tienen incongruencias fundamentales en su vida, una vida marcada por una multitud de engaños.

- Tener dificultad con la responsabilidad y el compromiso, a causa del miedo de que se cuente con ellos o de que deban tomar partido.

Es por esto que ser quien es usted y vivir de acuerdo con lo que usted dice que es su misión, se vuelve tan importante. Si usted no puede hacer eso, es muy difícil ser responsable o comprometerse.

- No tener modelos para comunicarse o crear significado.

Muchos de nosotros provenimos de familias en las que no hemos tenido ejemplos de ninguna de estas habilidades. Tampoco nadie nos enseñó a comunicarnos o a crear significado.

LAS TAREAS

Hasta la pornografía puede enseñarnos sobre el funcionamiento genital. Las películas y las novelas pueden enseñarnos sobre el idilio. Sin embargo, ¿dónde puede una pareja aprender a comunicar significado de manera concurrente y coherente, especialmente cuando la disfunción ha sido el modelo de significado? El sexo tiene que ver con el significado. El cambio de vida tiene que ver con el significado. Ambos tienen una base espiritual. Y el cambio sexual se forja en las profundidades del sufrimiento personal y se templa con el juego, la alimentación y la confianza. Éstos pueden abrir nuevas sendas al significado sexual y a la espiritualidad.

Sexualidad y espiritualidad

Un ejercicio de un capítulo anterior le hacía preguntas sobre su historia sexual. Este ejercicio le pide algo un poco diferente. Piense en las veces en su vida en que el sexo realmente lo conmovió de manera significativa y espiritual, de una manera que tuvo gran valor o significado o que le ayudó a sentirse más conectado con el universo y con su Poder Supremo. Un ejemplo en mi vida sería, como

ya he comentado anteriormente, el día que concebí a mi hija. En su diario, haga una lista de esas ocasiones especiales; después explique brevemente por qué fueron tan significativas.

1. Ahora que ha completado su lista, estúdiela y trate de ver qué tienen en común esos momentos.
2. ¿Qué descubrió usted sobre usted mismo y su sexualidad al hacer este ejercicio?

El retrato del contacto

Este ejercicio espera que usted y su pareja crean lo que se conoce como un "retrato del contacto". He aquí las instrucciones:

- Elijan un momento en el que no puedan ser interrumpidos y un lugar en el que ambos se sientan cómodos. Necesitarán tener un pedazo grande de papel de periódico y algunas tizas o rotuladores.
- Pongan el trozo de papel entre ambos. El desafío consiste en tener una conversación sobre lo significativo de su relación durante quince o treinta minutos, ¡SIN HABLAR! Pueden comunicarse sólo con dibujos y símbolos hechos en el trozo de papel puesto entre ustedes; ¡el alfabeto también está prohibido!
- Cuando terminen, hablen (sí, ahora se aceptan las palabras) sobre lo que estaban tratando de decirse uno al otro. Como verán, éste es tanto un ejercicio de comunicación como una oportunidad de aprender más sobre su relación.

LA PLANIFICACIÓN

Haga un plan que cubra las próximas dos o cuatro semanas. Decida cómo y cuándo encontrará tiempo para hacer el ejercicio que antecede y para hablar ambos sobre él. Usando las ideas

que se presentan en este capítulo, trate de hacer también de esta comunicación parte de su experiencia sexual.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas". Además, dado que este capítulo se centra en la espiritualidad, también lo que usted escriba deberá centrarse en la espiritualidad. ¿Qué le da significado a su vida? ¿Qué es lo que más lo ha conmovido durante el contacto sexual? Diga con sus propias palabras, ¿cómo puede ser espiritual el sexo?

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen ustedes mismos y después uno al otro. Recuerde que el ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones compartidas y las que cada uno tiene del otro.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que éstas difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en estas escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que estas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos, o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: concéntrese en usted

Considere la espiritualidad en su relación con su sexualidad. ¿Puede aceptar el sexo como un acto espiritual? ¿Es consciente de los momentos espirituales significativos durante las relaciones sexuales? ¿Puede expresar esos momentos con su pareja? ¿Trata de "estar conectado" con su yo superior durante el sexo? ¿Cuánto trabajo necesita realizar en este aspecto?

Trace un círculo y califíquese en la escala de más abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después pida a su pareja que califique su sexualidad y su espiritualidad. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En la segunda escala, pida a su pareja que considere la espiritualidad según se aplica a ella. ¿Puede su pareja aceptar el sexo como un acto espiritual? ¿Es consciente su pareja de los momentos espirituales significativos durante el sexo? ¿Puede su pareja

expresar esos momentos con usted? ¿Su pareja trata de "estar conectada" durante el sexo?

Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique usted la espiritualidad de su pareja en relación con la sexualidad. Para hacerlo, trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros y de los demás, buscamos crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido, nos esforzamos por tratar de vivir de una manera nueva.
Los miembros de la pareja:
Nos hacemos responsables de nosotros mismos.
Las compensaciones:
Hacemos lo que podemos para corregir nuestros errores y mejorar nuestra vida.
Vivir nuestros valores:
Aplicamos estos principios a todas las partes de nuestra vida.
La espiritualidad:
Vivir nuestros principios nos lleva a una profunda conexión espiritual.

Capítulo 17

LA PASIÓN

Nada tiene valor para usted a menos que esté dispuesto a declararlo públicamente.

SIDNEY SIMON,
Values Clarification (Aclaración de los valores)

A lo largo de este libro hemos subrayado la gran importancia de descubrir lo verdaderamente significativo para nosotros en nuestra vida y después asegurarnos de que esos valores estén vinculados con nuestra sexualidad. Hace más de treinta años, el autor Sidney Simon creó una valiosa serie de ejercicios relacionados con los logros y el crecimiento personal, para que maestros y alumnos los usaran en la escuela. Él publicó esos ejercicios en un libro titulado *Values Clarification*.

En ese libro, Simon hizo un comentario que me conmovió profundamente cuando lo leí por primera vez; todavía creo que tiene profundas implicaciones para todos nosotros. Dijo: "Nada tiene valor para usted a menos que esté dispuesto a declararlo públicamente". En otras palabras, si declaramos públicamente una creencia y actuamos sobre la base de esa creencia, o nos conducimos de manera coherente con esa creencia, podemos realmente decir que es un

valor para nosotros. A la inversa, decir que tenemos una creencia, pero no estamos dispuestos a manifestarla públicamente, a reconocerla o a defenderla, significa que esa creencia no es un valor.

Esta idea de declarar públicamente o de transmitir lo que hemos aprendido y en lo que creemos, es un ingrediente decisivo en el éxito de los programas de los Doce PAsos. En efecto, el Duodécimo Paso señala: "Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de transmitir este mensaje [a otros] y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos". Esta idea ha estado presente desde el mismo comienzo de Alcohólicos Anónimos (AA), cuando Carl Jung, el famoso psicólogo y escritor, en su correspondencia con Bill W., fundador de AA junto con el Dr. Bob, manifestó que los alcohólicos nunca serían capaces de permanecer sobrios a menos que se avinieran a atestiguar ante los demás y a transmitir sus historias.

Tratando de aplicar las sugerencias de Jung sobre cómo permanecer sobrios, Bill W. y el Dr. Bob fueron al hospital general de Akron, Ohio, a visitar al hombre que se convertiría en el tercer miembro de AA. Según cuenta la historia, este hombre había estado entrando y saliendo del hospital durante años, tratando de mantenerse sobrio, pero a pesar de toda la ayuda profesional recibida había sido incapaz de abandonar la bebida. Estaba a punto de ser dado de alta después de haber sido desintoxicado una vez más, cuando el Dr. Bob y Bill W. hablaron con su esposa, que esperaba fuera de la habitación en el hospital, y le dijeron: "Somos alcohólicos. Somos borrachos. Necesitamos hablar con su marido para poder mantenernos sobrios".

Ella no sabía muy bien qué hacer con su pedido, sin embargo entró en la habitación y dijo a su marido: "¿Sabes?, hay un par de borrachos ahí afuera que dicen que necesitan que tú los ayudes". Él dijo a su mujer que no era el tipo de persona que rechazaría a alguien necesitado y que, por supuesto, les podía conceder la sabiduría de sus muchos años de experiencia. Así que él, Bill W. y el Dr. Bob se contaron sus historias y, al compartirlas, el hombre se dio

cuenta de lo parecido que era a sus visitantes. Juntos, estos tres hombres ayudaron a construir AA. Se puede transmitir una tremenda sabiduría compartiendo nuestras experiencias.

El poder de las historias

Como terapeuta sé desde hace mucho tiempo que las historias pueden ser más efectivas que la simple lógica para ayudar a la gente a aceptar soluciones para sus problemas. Eric Erickson, el famoso terapeuta, decía con frecuencia que cuando tenía un paciente particularmente difícil, hacía una pausa y decía: "¡Sabe?, una vez conocí a alguien como usted". Después relataba una historia que contenía la lección que él deseaba transmitir. Al terminar la historia, aparecería una solucion con la que el paciente se podía identificar.

Compartir nuestras historias es una parte clave de la fuerza y de la sabiduría de los programas de Doce Pasos; esa declaración pública contiene una lección importante. Si hemos encontrado algo que da significado a nuestra vida y sentimos eso profundamente, entonces necesitamos dar el siguiente paso. Debemos estar dispuestos a contar a los demás nuestras experiencias y debemos actuar de acuerdo con nuestras creencias, viviendo así nuestros valores.

Cuando una persona tiene una experiencia de cambio de vida y después da testimonio de ello, el poder de esa acción puede animar a otros a cambiar y crecer. Tal vez usted se pregunte cómo puede suceder esto. Piense en cómo describimos a los "contadores de historias". Los llamamos apasionados. Decimos que son apasionados con respecto a lo que creen y a sus experiencias. Y cuando la gente es apasionada en relación con sus historias, es más probable que las aceptemos y que ellas nos cambien.

Como ya he señalado, nuestra capacidad de hablar sobre sexo ha sido muy limitada en nuestra cultura. Muchas familias crean reglas

de silencio sobre la sexualidad. Lo mismo ha sucedido durante mucho tiempo con respecto a hablar públicamente de sexo. Hoy en día, estamos abrumados por las referencias al sexo que nos llegan desde los medios, pero esas referencias no son de historias acerca de significado o de valores; las historias escandalosas y sórdidas parecen ser los temas predominantes. La contaminación visual y auditiva de la sexualidad tiene poco que ver con nuestras experiencias de lo que da significado a la sexualidad.

El impacto de nuestras historias en la cultura

Yo escribí este libro para ayudar a la gente que quería tener una sexualidad más sana y para que los profesionales interesados en asistir a sus pacientes o a los colegas hicieran lo mismo. Como he mencionado en el Capítulo 1, estamos viviendo en una época de extraordinario cambio. Un profundo cambio de paradigma está teniendo lugar, y se está produciendo el abandono del paradigma patriarcal de control, explotación y manipulación sexual, en el que el sexo es una mercancía que se trafica aun dentro del contexto de una relación estable. El paradigma hacia el cual estamos yendo incluye el reconocimiento de la dignidad de cada uno, del valor de cada sexo y del respeto por nuestras diferencias, una vida marcada por la bondad, la generosidad y una sexualidad sana y no violenta. Si podemos llegar a adoptar el modelo descrito en el Capítulo 1, las implicaciones para nuestra cultura son de extraordinaria significación.

Estamos desafiando algunas de las más arraigadas premisas de nuestra cultura, premisas que nos atrapan en tanta turbulencia y tanta violencia. Dentro de este contexto, el cambio que hacemos en nuestra propia vida va más allá de la recuperación individual. Estamos haciendo algo más que ayudar a nuestros amigos, miembros de la familia y colegas inmediatos. Al cambiar nuestras vidas, estamos

actuando verdaderamente para dar lugar a este nuevo paradigma que sólo puede surgir, como hemos dicho previamente, cuando cambien nuestras actitudes sexuales.

Por ello, necesitamos ser más claros en público sobre los valores que mantenemos en la vida sexual. Necesitamos obrar sobre la base de esos valores. Sólo entonces dejaremos una cultura obsesionada con el sexo, que nos enseña rutinariamente a ver a la gente como objetos sexuales y que rehúsa examinar abiertamente sus actitudes sexuales. A través de nuestros actos, participaremos y propiciaremos un cambio cultural. Éste es un trabajo increíblemente significativo en el cual todos nosotros podemos contribuir mediante nuestra voluntad para enfrentar y hablar sobre estos temas.

Gregory Bateson hablaba de la adicción como de "la oración mal encaminada". La adicción es una vida que ha perdido el control y va en una dirección errada, una vida cuyo significado se busca en un objeto fuera del yo. No necesitamos "perder el control", salvo en un sentido espiritual. Necesitamos hacer el acto de fe que nos permita avanzar públicamente en una nueva dirección y después hablar de eso abiertamente. Ya sea que estemos en una oración o en una pasión, estar fuera de control requiere el mismo acto de fe. Para hacerlo, debemos renunciar al control y arriesgarnos. Avanzamos de una vida de observación a una vida de participación; eso, por supuesto, implica también a nuestra persona con sexualidad.

Los siete niveles del sentimiento

Para mí, la pasión representa la culminación de un viaje de aprendizaje en el que finalmente determinamos y reivindicamos nuestros valores. Es un viaje que comienza en la niñez con nuestros primeros sentimientos y continúa pasando por siete niveles, como se indica en la figura 17.1.

Figura 17.1

Los siete niveles del sentimiento

Nivel 1.	Experiencia intuitiva del mundo... y de nuestra sexualidad.
Nivel 2.	Comienza el uso del lenguaje. Se asimilan nuevos mensajes, incluyendo algunos sobre sexo.
Nivel 3.	La pubertad provoca innumerables sentimientos nuevos.
Nivel 4.	Descubrimiento de la necesidad de la concentración y de la disciplina. Se comienzan a comprender las propias limitaciones.
Nivel 5.	Aprendizaje de las relaciones románticas/sexuales, nacimientos, paternidad.
Nivel 6.	Los hilos dominantes de la vida y de la cultura aparecen juntos. Se comienza a ver la interrelación y la santidad de la creación.
Nivel 7.	Se aprende a vivir auténticamente en relaciones íntimas y públicas/sociales. La vida se convierte en una declaración pública de quiénes somos.

En el primer nivel de sentimiento experimentamos intuitivamente nuestra sexualidad. Usando un término acuñado por la terapeuta y experta en traumas Marilyn Murray, hablamos del *sentimiento original del niño*, el que todos teníamos antes de que recibiéramos ningún mensaje sobre el mundo.[1]

Cuando comenzamos a adquirir el lenguaje, pasamos al segundo nivel de sentimiento. Ahora tenemos palabras para usar; esto ocasiona

que tengamos que habérnosla con todo tipo de mensajes, incluyendo los que se refieren al sexo. En ese momento, parte de nuestro conocimiento primitivo se oscurece o es visto como robado o prohibido.

Cuando comenzamos a vivir nuestra sexualidad y atravesamos la pubertad, alcanzamos un tercer nivel de conocimiento y de sentimiento. Tenemos innumerables sentimientos nuevos. Este estadio es similar, en cierto sentido, al primero, porque estamos una vez más envueltos en muchas cosas nuevas. Estamos otra vez cerca de la voz original de quiénes somos sexualmente.

Parte de esta nueva experiencia nos conduce al conocimiento que no podemos hacer todo lo que nuestro sentimiento nos dicta. En el cuarto nivel, descubrimos que necesitamos desarrollar concentración y disciplina para permitir que nuestra sexualidad funcione bien para nosotros. El sentido de comprensión de nuestras limitaciones humanas es esencialmente el pasaje a la edad adulta.

Mientras entramos y salimos de relaciones en el quinto nivel, aprendemos más y más sobre el significado de estar en relaciones románticas/sexuales. Una vez que estamos en una relación permanente, descubrimos las alegrías y los desafíos de crecer con otra persona. Tenemos la experiencia del nacimiento de los hijos y de la paternidad.

Con el tiempo, también comenzamos a entrelazar los hilos dominantes de la vida y de la cultura. En el sexto nivel, comenzamos a ver la interrelación y la santidad de toda la creación.

En el séptimo y último nivel, comenzamos a comprender qué significa vivir una vida congruente, en la que seamos capaces de vivir auténticamente tanto nuestras relaciones íntimas como nuestras relaciones públicas y sociales. Nuestra vida se convierte en una declaración pública de quiénes somos.

Idealmente, somos capaces de crecer a través de estos estadios naturales pero, lamentablemente, ese proceso puede ser desviado muy fácilmente, como les ha sucedido a los anoréxicos sexuales y a los adictos al sexo.

A pesar de esas dificultades, es muy importante comprender, primero, que podemos recuperarnos del daño sufrido y, segundo, que nuestras experiencias y luchas aumentan el significado de nuestra vida y nos ayudan a saber en contra de qué tenemos que hablar. Yo creo firmemente que la gente que ha sufrido mucho son las verdaderas y más importantes voces que tenemos en este momento. Los supervivientes del abuso. Los anoréxicos sexuales. Los adictos al sexo. Los codependientes. Toda esa gente aporta sus puntos de vista únicos para formar elementos comunes de una verdad más amplia. Al hacerlo, ellos recuperan la sensibilidad del sentimiento original del niño y nos acercan a todos a un significativo cambio cultural. La gente a quien yo he visto dar este paso ha hecho tremendas contribuciones a sí mismos y a quienes están a su alrededor.

Hablar y devolver

Hay muchas, muchas maneras de apoyar los cambios hacia los que estamos trabajando. En una reunión del programa de Doce Pasos, por ejemplo, los individuos en recuperación pueden hablar sobre sus experiencias y su rehabilitación. Los anoréxicos sexuales y otros necesitan hablar sobre esto en voz alta —hablar de la extrema curación que han experimentado— porque eso hará una enorme diferencia en su capacidad para completar el ciclo. Los individuos pueden, por supuesto, mantener un nivel de intimidad, pero la misma energía que hace funcionar en primer lugar el trabajo de los Doce Pasos, también ayudará a curar su sexualidad.

Los siguientes son ejemplos de formas adicionales en las que podemos expresar nuestras verdades:

- Escribir una carta al director cuando vemos algo en el periodico con lo que disentimos.

- Hablar siempre que veamos discriminación bajo forma de rabia sexualizada o prejuicios sobre problemas sexuales. No lo deje pasar, limitándose a pensar, "Oh, ¡qué pena!".
- Trabaje para asegurarse de que los niños reciben una apropiada información sobre sexualidad y que pueden aprender sobre ella con seguridad.
- Trabajar para erradicar los prejuicios sexuales dentro de las instituciones gubernamentales, empresas privadas e iglesias.
- Actuar de modo que se asegure la dignidad, tanto de las mujeres como de los hombres.

LAS PREGUNTAS CLAVE

Típicamente, en los talleres y en mi experiencia como consejero, se suelen formular las siguientes preguntas con relación a cómo ser más apasionados.

Yo estoy luchando por tener sentimientos en general, sin mencionar los sexuales. ¿Cómo recupero mis sentimientos, más allá de la excitación?

De nuevo, ésta es una cuestión para la cual no existe una varita mágica. Si generalmente estamos fuera de contacto con nuestros sentimientos, encontraremos muy difícil tener sentimientos sexuales más allá de la respuesta sexual fisiológica básica. Vuelva a leer los Capítulos 6 y 7.

¿Por qué siento que si soy apasionado voy a perder de alguna manera?

Muchos de nosotros crecimos en familias en las que de alguna manera fuimos penalizados por ser sinceros o auténticos. Quizá, por ejemplo, fuimos ridiculizados o castigados por ello. La pasión

nace de una expresión sincera del propio yo; cuando esa expresión es reprimida, parte del precio que pagamos es la pérdida de nuestra capacidad para ser apasionados. Podemos recuperar la pasión viviendo de acuerdo con nuestros valores y creencias.

LOS PROBLEMAS

Muchos anoréxicos sexuales deben luchar con problemas como los que vamos a ver a continuación en relación con la pasión. Algunos de esos temas han sido explorados con mayor extensión en este capítulo o en los anteriores. Lea los temas cuidadosamente, anotando los que se aplican a usted. Después úselos como puntos de discusión con su pareja y/o testigos imparciales.

- Sentirse incongruente o irreal cuando se es apasionado.
- Tener dificultad para ceder el control.
- "Acting in" para evitar "acting out".
- Ser solemne y adusto como una forma de evitar la pasión.
- Crecer en ambientes familiares rígidos y desunidos que ahogaban la pasión.
- Reivindicar los sentimientos anulados por la obsesión.

LAS TAREAS

La pasión y la espiritualidad son los antídotos contra la obsesión. Esto significa que como individuos debemos abandonar tanto la posición de "observadores de la vida" y participar activamente en el mundo que nos rodea como aceptar nuestra sexualidad.

El siguiente ejercicio le ayudará a integrar lo que usted ha aprendido leyendo los capítulos de este libro. Antes de comenzar, complete

los ejercicios "Antes y después - Compartiendo las percepciones", que aparecen en las páginas 429-433. Le ayudarán a reconocer mejor los cambios que usted está haciendo en su vida. Las escalas finales combinadas pondrán de manifiesto su progreso y mostrarán cómo ha ido su viaje de curación. Son un registro visible de la forma en que usted ha cambiado.

Algunas instrucciones

Reúnase con sus testigos imparciales y hable con ellos sobre lo que ha aprendido. Describa cómo ha sido su viaje; háblelo o escríbalo. Cuente su historia. Hable sobre lo que le sucedió.

1. Describa a sus testigos imparciales lo que usted ha pasado.
2. Describa a sus testigos imparciales qué significa ahora ese proceso para usted.
3. Indique cómo ha cambiado. ¿De qué manera es usted ahora una persona diferente?
4. Indique lo que ahora va a hacer de manera diferente en su vida.
5. Indique algunas de las formas en las que dará testimonio público de su "conversión": de sus nuevas creencias, de sus nuevos valores y de su nueva forma de vida.

Al contar su historia a los demás, usted hace de los valores indicados realmente los suyos propios. Ahora existe un tipo de "propiedad" pública sobre las acciones concretas que usted va a tomar, tanto para cambiar su propia vida como para influir sobre una cultura más amplia.

EN SU DIARIO

Comience cada mañana escribiendo sus "páginas matutinas." Además, dado que este capítulo se centra en la pasión, cree un inventario de la pasión. ¿Hacia dónde se inclina su apasionamiento? ¿Qué despierta su pasión?

UN EJERCICIO DE CIERRE

El ejercicio de cierre requiere que usted y su pareja se evalúen a sí mismos y después uno al otro. Recuerde que este ejercicio ofrece tanto una maravillosa oportunidad de que usted descubra sus puntos fuertes y sus puntos débiles como la posibilidad de que usted y su pareja comparen sus propias percepciones y las que cada uno tiene del otro. A lo largo de los Capítulos 6 a 17, estos ejercicios le habrán ayudado a tener un cuadro de su progreso en la construcción de una sexualidad sana.

Además de completar las escalas de puntuación, será útil hacer lo siguiente:

- Una vez que usted haya completado sus escalas, comparta los resultados con sus testigos imparciales.
- Una vez que su pareja haya terminado, converse también sobre las percepciones de su pareja. Puede que éstas difieran de las suyas y/o de las de sus testigos imparciales.
- Si existen discrepancias significativas, anótelas y después recurra a sus testigos imparciales para examinarlas más cuidadosamente.

Mientras trabaja en las escalas, trate de no ponerse a la defensiva si las percepciones que su pareja o sus testigos imparciales tienen de usted difieren de las suyas. Permita que esas diferencias —y las razones de las mismas— sean una fuente de información para todos.

Si usted no tiene una relación estable, pida a uno de sus testigos imparciales (terapeuta, padrino, miembro del grupo de anorexia, miembro del grupo de apoyo Doce Pasos, o miembro del grupo RCA, por ejemplo) que trabaje con usted en las escalas.

Parte 1: concéntrese en usted

Considere la pasión según se aplica a usted. ¿Está usted bloqueando la pasión en su vida? ¿En qué medida se siente apasionado ahora con respecto a su vida? ¿Puede sentir más pasión ahora que antes de empezar a trabajar con las estrategias y principios de este libro? ¿Se siente cómodo sintiendo pasión?

Trace un círculo y califíquese a usted mismo en la escala de abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más).

Después, pida a su pareja que lo califique en el aspecto de la pasión. Haga que su pareja trace un cuadrado para calificarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parte 2: concéntrese en su pareja

En esta segunda escala, pida a su pareja que considere la pasión según se aplica a ella. ¿Está su pareja bloqueando la pasión en su vida? ¿En qué medida se siente apasionada ahora su pareja con respecto a su vida? ¿Puede su pareja sentir más pasión ahora que antes de empezar a trabajar con las estrategias y los principios de este libro? ¿Se siente cómoda su pareja sintiendo pasión?

Haga que su pareja trace un círculo para calificarse a sí misma.

Después, califique usted a su pareja en el aspecto de la pasión. Para hacerlo, trace un cuadrado.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La alimentación:
Aprendemos a confiar y a abrir nuestra vida a la experiencia.
La sensualidad:
Por medio de nuestros sentidos interactuamos con el mundo que nos rodea y nos conectamos con él.
La imagen de uno mismo:
Aprendemos que somos buenos y dignos de ser amados.
La definición de uno mismo:
Nos relacionamos con quienes somos y llegamos a confiar en nosotros mismos. Somos dignos de confianza.
La comodidad:
Aprendemos que podemos confiar en los demás.
El conocimiento:
Con la aceptación de nosotros mismos y de los demás buscamos crecer como personas.
Las relaciones:
Sobre la base de lo que hemos aprendido, nos esforzamos por tratar de vivir de una manera nueva.
Los miembros de la pareja:
Nos hacemos responsables de nosotros mismos.
Las rectificaciones:
Hacemos lo que podemos para corregir nuestros errores y mejorar nuestra vida.
Vivir nuestros valores:
Aplicamos estos principios a todas las partes de nuestra vida.
La espiritualidad:
Vivir nuestros principios nos lleva a una profunda conexión espiritual.
La pasión:
Atestiguamos ante el mundo.

ANTES Y DESPUÉS
COMPARTIENDO LAS PERCEPCIONES

Mis calificaciones y mis calificaciones de mi pareja

Usted necesitará dos bolígrafos o rotulador de diferente color. Comience calificando la capacidad o nivel de comodidad suya y de su pareja en cada una de las doce categorías en las escalas combinadas que aparecen más abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más). Estas calificaciones deberían reflejar cómo se ve usted a sí mismo y a su pareja hoy, después de terminar este libro. Trace un círculo para calificarse usted mismo y un cuadrado para calificar a su pareja.

Después, retroceda a todas las escalas de "Concéntrese en usted", anote su puntuación y use el otro bolígrafo o rotulador para trasladarlos a las escalas "maestras" de más abajo. Haga lo mismo con las anteriores calificaciones de su pareja. Una vez más, trace un círculo para su calificación y un cuadrado para la de su pareja.

Cuando termine, podrá ver los cambios que ha hecho.

La alimentación
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La sensualidad
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La imagen de uno mismo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La definición de uno mismo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La comodidad sexual
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El conocimiento
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las relaciones
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los miembros de la pareja
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El sexo no genital
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El sexo genital
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La espiritualidad
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La pasión
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANTES Y DESPUÉS
COMPARTIENDO LAS PERCEPCIONES

La calificación de mi pareja sobre sí misma y la calificación de mi pareja sobre mí

Necesitará nuevamente dos bolígrafos o rotuladores de colores diferentes. Su pareja debería comenzar calificando sus propias habilidades o nivel de satisfacción en cada una de las doce categorías en la escala combinada que aparece más abajo (1 = escasas habilidades, necesita trabajar mucho; 10 = grandes habilidades, ya no necesita trabajar más). Después haga que su pareja lo califique a usted. Estas calificaciones deberían reflejar cómo se ve su pareja a sí misma y cómo lo ve a usted hoy, después de haber terminado este libro. Su pareja debería trazar un círculo para calificarse a sí misma y un cuadrado para calificarlo a usted.

Después su pareja debería retroceder a todas las anteriores escalas de "Concéntrese en su pareja", anotar cómo se calificó a sí misma, y usar el segundo bolígrafo o rotulador para trasladar la calificación a la escala "maestra" que aparece más abajo. Su pareja debería hacer lo mismo con sus calificaciones sobre usted. Una vez más, su pareja debería trazar un círculo para sí misma y un cuadrado para usted.

Cuando termine, usted tendrá una representación gráfica de los cambios.

La alimentación
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La sensualidad
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La imagen de uno mismo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La definición de uno mismo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La comodidad sexual
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El conocimiento
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las relaciones
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los miembros de la pareja
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El sexo no genital
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El sexo genital
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La espiritualidad
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La pasión
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después de completar las escalas combinadas, conteste las siguientes preguntas y luego comparta sus respuestas con su pareja y sus testigos imparciales. (Véanse instrucciones del ejercicio de p. 426.)

1. ¿En qué aspectos ha crecido y progresado usted?
2. ¿En qué aspectos necesita usted trabajar más?
3. ¿En qué áreas fueron más similares sus percepciones sobre usted mismo y las de su pareja? ¿En qué aspectos fueron disímiles esas percepciones?
4. ¿En qué aspectos fueron más similares sus percepciones sobre su pareja y las de ella sobre sí misma? ¿En qué aspectos fueron disímiles esas percepciones?

435

Apéndice A

Las doce dimensiones,
las estrategias y los principios
de la sexualidad sana

Las dimensiones de la sexualidad sana	Las estrategias de apoyo	Los principios de los Doce Pasos
1. LA ALIMENTACIÓN. La capacidad de recibir cuidado de los demás y de cuidar de uno mismo.	1. BUSCAR MODELOS DE ALIMENTACIÓN y notar cómo se aplican a nuestra sexualidad. Planificar formas especiales de alimentación de nuestro yo y permitir que otros nos alimenten. En general, practicar la aceptación y el propio cuidado.	1. EL PRIMER PASO nos pide que permitamos que otros nos cuiden y que aprendamos a cuidar de nosotros mismos. Esto significa renunciar al control, entregarse y confiar en los demás.
2. LA SENSUALIDAD. La atención de los sentidos físicos que crea presencia emocional, intelectual, espiritual y física.	2. DETERMINAR QUÉ REGLAS le impiden ser sensual y concentrarse en el presente. Planificar formas concretas y especiales de notar qué le están diciendo sus sentidos. Integrar la conciencia de sus sentidos con su imaginación sexual.	2. EL SEGUNDO PASO nos recuerda que tener conciencia de las pequeñas cosas nos ayuda a confiar en que hay fuerzas superiores que inciden en nuestra vida. Si estamos presentes en nuestra vida, surge un sentido de maravilla.
3. LA IMAGEN DE UNO MISMO. Una percepción positiva que incluye la aceptación de su yo sexual.	3. PREGUNTAR CUÁLES FUERON LOS PLANES de los originales "programadores" de su sexualidad; descubrir lo que ya no concuerda con su vida y qué ayuda puede recibir ahora. Construir nuevas afirmaciones sexuales.	3. EL TERCER PASO subraya el acto de fe necesario para creer en nosotros mismos. El tradicional principio de "actuar como si" presupone un Poder Supremo que nos hace dignos de ser amados y de ejercer nuestra sexualidad.

[illegible] la sexualidad sana	[illegible]	[illegible] de los Doce Pasos
4. La definición de uno mismo. Un claro conocimiento de usted mismo, tanto positivo como negativo, y la capacidad de expresar tanto fronteras como necesidades.	4. Comenzar a adoptar una posición con respecto a quién es usted como una persona con sexualidad. Aclarar las prioridades sexuales y establecer fronteras para que pueda sentirse seguro y ejercer su sexualidad. Cultivar el discernimiento a través de la meditación diaria, la lectura y la armonización sensual.	4. El cuarto paso requiere un inventario "sin temor" de quiénes somos, que exige la más sincera expresión de nuestras necesidades.
5. La comodidad sexual. La capacidad de sentirse cómodo con los asuntos sexuales, con uno mismo y con los demás	5. Crear gran comodidad con el sexo identificando y superando los mensajes negativos provenientes de las familias disfuncionales, de la religión y de la cultura. Enfrentar los problemas de las preferencias sexuales. Resolver los problemas creados por el abuso sexual.	5. El quinto paso nos ayuda a ser completamente conocido por los demás, incluyendo todo nuestro "lado oscuro". Esto nos ayuda a sentirnos cómodos integrando esas partes que acostumbrábamos esconder.
6. El conocimiento. Un conocimiento básico sobre el sexo en general y sobre nuestros propios y únicos patrones sexuales.	6. Prestar atención a las muchas formas en que los problemas sexuales penetran en su vida cotidiana y la afectan. Aprender más sobre sexualidad. Actuar sobre la base de la información, no de las "reglas". Desarrollar un plan para aprender más sobre su yo sexual.	6. El sexto paso nos alienta a mirar más profundamente en los "agujeros" o aspectos que necesitamos trabajar en nuestra vida. Algunas de nuestras más importantes lecciones surgen de aqui.

Las dimensiones de la sexualidad sana	Las estrategias de apoyo	Los principios de los Doce Pasos
7. LAS RELACIONES. La capacidad para tener intimidad y amistad con las personas que pertenecen a un mismo sexo y con las del sexo opuesto.	7. EXAMINAR SUS PROPIAS CREENCIAS sobre los hombres y las mujeres. Desarrollar relaciones más profundas con personas de ambos sexos. Aprender a separar lo erótico de las relaciones con los del género por el cual se siente atraído. Identificar a quienes lo ayudan en sus esfuerzos por cambiar en su vida.	7. EL SÉPTIMO PASO nos permite hacer otro acto de fe en el sentido de que los problemas más difíciles también serán superados. Trabajar con ellos aumenta nuestra experiencia espiritual y vital.
8. LOS MIEMBROS DE LA PAREJA. La capacidad de mantener una relación interdependiente e igualitaria, íntima y erótica.	8. EXPLORAR CÓMO PUEDEN CAMBIAR LAS REGLAS DEL ABANDONO LOS PRINCIPIOS DE LA SEXUALIDAD SANA. Buscar las herramientas para enfrentar la explotación sexual y los conflictos sexualizados, las necesidades y los patrones autodestructivos. Aprender y practicar conductas que construyan y acentúen las relaciones duraderas.	8. EL OCTAVO PASO exige una sinceridad "rigurosa" vital para las relaciones sanas. Esa sinceridad hace que las relaciones sean duraderas y que el erotismo de nuestra relación sexual sea renovable.

Las dimensiones de la sexualidad sana	Las estrategias de apoyo	Los principios de los Doce Pasos
9. El sexo no genital. La capacidad para expresar el deseo erótico emocional y físicamente sin el uso de los genitales.	9. Aprender más sobre el contacto no genital y buscar tiempo para disfrutar esos placeres. Practicar la comunicación de necesidades y de deseos. Reducir el enfoque sobre el orgasmo; aumentar el enfoque sobre el proceso total del sexo. Usar el contacto para habituarse gradualmente a los niveles de contacto sexual que causan más temor.	9. El noveno paso es el paso de acción que requiere que hagamos todo lo posible para mantener nuestras relaciones en orden. Esto significa usar todos los medios que podamos e insistir en los aspectos en los que no hemos progresado bastante. Significa también que cuando nos detenemos en partes importantes como la expresión no genital, después podemos mejorar.
10. El sexo genital. La capacidad de expresar libremente sentimientos eróticos con el uso de los genitales.	10. Identificar y trabajar con los problemas de control y de poder en el sexo. Enfrentar la impotencia y los problemas preorgásmicos. Revisar las fuentes sobre información y técnicas sexuales. Elegir algunas nuevas técnicas sexuales y hacer un plan para experimentar con ellas.	10. El décimo paso se construye sobre los principios de los nueve anteriores y requiere que esos principios sean aplicados a nuestra vida. Pocas actividades exigen más la integración de esos principios como el uso de los genitales.

Las dimensiones de la sexualidad sana	Las estrategias de apoyo	Los principios de los Doce Pasos
11. La espiritualidad. La capacidad de conectar el deseo y la expresión sexual con el valor y el significado de la vida.	11. Buscar modelos para crear y comunicar significado al sexo. Reconocer el vínculo entre la sexualidad y la espiritualidad. Examinar la historia sexual para determinar si usted encuentra significado en el sexo. Aprender a comunicar el significado de manera simultánea y coherente.	11. El undécimo paso nos alienta a mejorar constantemente nuestra conciencia espiritual. De esa forma recordamos nuestra conexión y nuestro propósito.
12. La pasión. La capacidad de expresar sentimientos profundos de deseo y significado en relación con el yo sexual, con las relaciones y con la experiencia de intimidad.	12. Manifestar públicamente cómo ha cambiado como resultado de este proceso. Dar testimonio público de su "conversión": nuevas creencias, nuevos valores y nuevas formas de vida. Abandone la posición de "observador de la vida" y participe activamente del mundo que lo rodea.	12. El duodécimo paso requiere que demos testimonio de nuestra experiencia ante los demás. Dado el papel central del sexo en nuestra vida, esto incluye asimismo las experiencias sexuales.

443

Apéndice B

Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos*

1. Admitimos haber sido impotentes ante el alcohol y que nuestra vida se había vuelto inmanejable.
2. Creemos que un Poder superior al nuestro puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios *tal como cada uno Lo entiende.*
4. Hemos hecho sin temor una investigación y un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante los demás seres humanos, la exacta naturaleza de nuestros errores.
6. Estamos totalmente dispuestos a que Dios elimine todas esas fallas de carácter.
7. Le pedimos humildemente a Él que elimine nuestros defectos.
8. Hemos hecho una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado y manifestamos nuestra voluntad de compensarlas a todas.
9. Tratamos de compensar directamente a esas personas cuando resulta posible, salvo cuando hacerlo les hiciera daño a ellas o a otros.
10. Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Por medio de la oración y la meditación buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como cada uno Lo entiende* y rogamos sólo conocer Su voluntad en relación con nosotros y tener la fuerza para cumplirla.

---

* Los Doce Pasos de AA han sido tomados de Alcohólicos Anónimos, 3ª ed., publicado por AA World Services, Inc., Nueva York, pp. 59-60, reimpreso con autorización de AA World Services, Inc.

12. Como consecuencia de los pasos precedentes, hemos tenido un despertar espiritual; entonces tratamos de transmitir este mensaje a los alcohólicos y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos.

Los doce pasos de los adictos anónimos al sexo*

1. Admitimos haber sido impotentes ante nuestra conducta sexual compulsiva y que nuestra vida se había vuelto inmanejable.
2. Creemos que un Poder superior al nuestro puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como cada uno Lo entiende.*
4. Hemos investigado y hecho un audaz inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante los demás seres humanos la exacta naturaleza de nuestros errores.
6. Estamos totalmente dispuestos a dejar que Dios elimine todas esas fallas de carácter.
7. Pedimos humildemente a Él que elimine nuestros defectos.
8. Hemos hecho una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado y manifestamos nuestra voluntad de compensarlas a todas.
9. Tratamos de compensar directamente a esas personas cuando resulta posible, salvo cuando hacerlo les hiciera daño a ellas o a otros.
10. Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Por medio de la oración y la meditación buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como cada uno Lo entiende* y rogamos sólo conocer Su voluntad en relación con nosotros y tener la fuerza para cumplirla.

---

* Adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y reimpreso con autorización de AA World Services, Inc., Nueva York.

12. Como consecuencia de los pasos precedentes, hemos tenido un despertar espiritual; entonces tratamos de transmitir este mensaje a los adictos al sexo y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos.

Los doce pasos de los lujuriosos anónimos*

1. Admitimos haber sido impotentes ante la lujuria y que nuestra vida se había vuelto inmanejable.
2. Creemos que un Poder superior al nuestro puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como cada uno Lo entiende.*
4. Hemos investigado y hecho un audaz inventario de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante los demás seres humanos la exacta naturaleza de nuestros agravios.
6. Estamos totalmente dispuestos a dejar que Dios elimine todas esas fallas de carácter.
7. Pedimos humildemente a Él que elimine nuestros defectos.
8. Hemos hecho una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado y manifestamos nuestra voluntad de compensarlas a todas.
9. Tratamos de compensar directamente a esas personas cuando resulta posible, salvo cuando hacerlo les hiciera daño a ellas o a otros.
10. Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Mediante la oración y la meditación buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como cada uno Lo entiende*, y

---

* Adaptado a partir de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y reimpreso con autorización de AA World Services, Inc. Nueva york. Copyright © 1989 SA Literature. Reimpreso con autorización de SA Literature. Dicha autorización no implica filiación, ni crítica ni aprobación de esta publicación por parte de SA.

rogamos sólo conocer Su voluntad en relación con nosotros y tener la fuerza para cumplirla.

12. Como consecuencia de los pasos precedentes, hemos tenido un despertar espiritual; entonces tratamos de transmitir este mensaje a los lujuriosos y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos.

Los doce pasos de los adictos anónimos al sexo y al amor*

1. Admitimos haber sido impotentes ante la adicción al sexo y al amor y que nuestra vida se había vuelto inmanejable.
2. Creemos que un Poder superior al nuestro puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como cada uno Lo entiende.*
4. Hemos investigado y hecho un audaz inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante los demás seres humanos la exacta naturaleza de nuestros agravios.
6. Estamos totalmente dispuestos a dejar que Dios elimine todas esas fallas de carácter.
7. Pedimos humildemente a Él que elimine nuestros defectos.
8. Hemos hecho una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado y manifestamos nuestra voluntad de compensarlas a todas.
9. Tratamos de compensar directamente a esas personas cuando resulta posible, salvo cuando hacerlo les hiciera daño a ellas o a otros.
10. Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Mediante la oración y la meditación buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como cada uno Lo entiende*, y

---

* Adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y reimpreso con autorización de AA World Services Inc., Nueva York. Reimpreso con autorización de The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous.

rogamos sólo conocer Su voluntad en relación con nosotros y tener la fuerza para cumplirla.

12. Como consecuencia de los pasos precedentes, hemos tenido un despertar espiritual; entonces, tratamos de transmitir este mensaje a los adictos al sexo y al amor y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos.

Los doce pasos sugeridos para los compulsivos sexuales anónimos*

1. Admitimos haber sido impotentes ante la compulsión sexual y que nuestra vida se había vuelto inmanejable.
2. Creemos que un Poder superior al nuestro puede devolvernos nuestra cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como cada uno Lo entiende.*
4. Hemos investigado y hecho un audaz inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante los demás seres humanos la exacta naturaleza de nuestros agravios.
6. Estamos totalmente dispuestos a dejar que Dios elimine todas esas fallas de carácter.
7. Pedimos humildemente a Él que elimine nuestros defectos.
8. Hemos hecho una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado y manifestamos nuestra voluntad de compensarlas a todas.
9. Tratamos de compensar directamente a esas personas cuando resulta posible, salvo cuando hacerlo les hiciera daño a ellas o a otros.

---

* Adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y reimpreso con autorización de AA World Services Inc., Nueva York. Los Doce Pasos sugeridos para los Compulsivos Sexuales Anónimos están tomados de *Sexual Compulsives Anonymous: a Program of recovery,* publicado por International Service Organization of Sexual Compulsives Anonymous, Nueva York, p. 2. Reimpreso con autorización.

10. Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Por medio de la oración y la meditación buscamos mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como cada uno Lo entiende*, y rogamos sólo conocer Su voluntad en relación con nosotros y tener la fuerza para cumplirla.
12. Como consecuencia de los pasos precedentes, hemos tenido un despertar espiritual; entonces, tratamos de transmitir este mensaje a los compulsivos sexuales y de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos.

455

NOTAS

INTRODUCCIÓN

1. Los profesionales pueden encontrar literatura reciente que compara los extremos en la comida y en el sexo, en el libro de Helen Kaplan Singer, *TheSexual Desire Disorders* (Los trastornos del deseo sexual), Brunner/Mazel, Nueva York, 1995, p. 19. Para un sumario anterior de la literatura y una concienzuda comparación entre la anorexia alimenticia y la anorexia sexual, véase R. Hardman y D. Gardner, "Anorexia sexual: Una mirada al deseo sexual inhibido", en *Journal of Sex Education and Therapy 12* (I), pp. 55-59.

Capítulo 1

EL SEXO COMO FUNDAMENTO

1. Rudolph M. Bell, *Holy Anorexia* (Bendita anorexia), University of Chicago Press, Chicago, 1985.
2. Para más información, véase el libro de Patrick Carnes *Don't Call It Love* (No lo llamen amor), Bantam, Nueva York, 1993.
3. Para más información sobre los patrones adictivos en el uso de la comida y del sexo, véase la obra de L. L'Abate, J. Farran

y D. Serritelia (comps.), *Handbook of Differential Treatments of Addiction* (Manual de tratamientos diferenciales de la adicción), Allyn and Bacon, Boston, 1992.

4. Hans Heubner, Endorphins, *Eating Disorders and Other Addictive Behaviors* (Trastornos alimenticios y otras conductas adictivas), W.W. Norton, Nueva York, 1993.
5. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Manual de diagnóstico y estadística de los trastornos mentales), cuarta edición, American Psychiatric Association, Washington, D.C., 1994.
6. Para una revisión de los problemas de lenguaje en las disciplinas involucradas, véase Patrick Carnes, "Adicción sexual o compulsión: ¿Política o enfermedad?" en *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention* (Adicción y compulsión sexual: el diario de tratamiento y prevención), 1996.
7. "La marea menguante y el flujo del deseo sexual" en *Sex over Forty* (El sexo después de los cuarenta), noviembre de 1993, citando a *U.S. News & World Report*.
8. L. DeMause, "The universality of Incest" (La universalidad del incesto) en *Journal of Psychohistory* 19, 1991, pp. 123-164.
9. Para fuentes de estos datos, véase Stephanie Coontz, *The Way We Never Were* (La forma en la que nunca fuimos), Basic Books, Nueva York, 1992; John N. Briere, *Child Abuse Trauma: Theory and Treatment of the Lasting Effects* (El trauma del abuso infantil: Teoría y tratamiento de sus efectos perdurables), Sage Publications, Newbury Park, California, 1992; *Carnes Update* (Carnes actualizado), verano de 1995.
10. R. Sipe, *Sex, Priests and Power* (El sexo, los curas y el poder), Brunner/Mazel, Nueva York, 1995.

11. Gordon L. Benson, "Sexual Behavior by Male Clergy with Adult Female Counseless: Systemic and Situational Themes" (Conducta sexual de los hombres del clero con mujeres adultas sin asesoramiento: Temas sistémicos y situacionales) en *Sexual Addiction and Compulsivity I*, Nº 2, 1994, pp. 103-118.
12. "U.S. Leads in Child Homicides" (Estados Unidos: primero en homicidio infantil), *Arizona Republic, 7 de* febrero de 1997.
13. Peter Gay, *The Bourgeois Experience - Victoria to Freud* (La experiencia burguesa: de Victoria a Freud), vol. 1 de *Education of the Senses* (Educación de los sentidos), Oxford University Press, Nueva York, 1984.
14. L. DeMause, "The History of Child Abuse" (La historia del abuso infantil) en *Sexual Addiction and Compulsivity I*, Nº 1, 1994.
15. L. DeMause, "The History of Child Abuse".
16. L. DeMause, "The History of Child Abuse".
17. Denise Breton y Christopher Largent, *The Paradigm Conspiracy: How Our Systems of Government, Church, School & Culture Violate Our Human Potential* (La conspiración del paradigma: Cómo nuestros sistemas de gobierno, religión, educación y cultura violan nuestro potencial humano), Hazelden, Center City, Minn., 1996, p. 285.

Capítulo 2

EL SEXO COMO PRIVACIÓN

1. Hung-chih Cheng-chueh, citado y traducido por Robert Aiken en "The Middle Way" (El camino del medio) en *Parábola*, 12, nº 2, p.40. Ésta fue una edición especial sobre temas de adicción.

2. Aline Rouselle, Porneia, *On Desire and the Body in Antiquity* (Sobre el deseo y el cuerpo en la antigüedad), Basil Blackwell, Nueva York, 1988.

Capítulo 3

EL SEXO COMO EXTREMO

1. Adictos Anónimos al Sexo y al Amor, *Anorexia: Sexual, Social, Emotional* (Anorexia sexual, social y emocional), W. Newton, Mass: The Augustine Fellowship, 1992.
2. Merle A. Fossum y Marilyn J. Mason, *Facing the Shame: Families in Recovery* (Enfrentando la vergüenza: Familias en recuperación, Norton, Nueva York, 1986, pp. 105-122.
3. Erik Erikson, *Identity and the Life Cycle* (Identidad y ciclo de la vida), Norton, Nueva York, 1980.
4. Alayne Yates, *Compulsive Exercise and the Eating Disorders* (Ejercicio compulsivo y desórdenes alimenticios), Brunner/Mazel, Nueva York, 1991.
5. Domeena Renshaw, *Medical Aspects of Human Sexuality* (Aspectos médicos de la sexualidad humana), abril de 1990. Véase también Sharon Klayman Farber, "Research Paper" (Ensayo de investigación), debate de doctorados en filosofía, Universidad de Nueva York, mayo de 1995.
6. A. J. Yellowless, "Anorexia and Bulimia in Anorexia Nervosa: A study of Psychosocial Functioning and Associated Psychiatric Symptomology" (Anorexia y bulimia en la anorexia nerviosa: Un estudio del funcionamiento psicosocial y de la sintomatología psiquiátrica asociada) en *British Yournal of Psychiatry*, 1985, pp. 146, 648-652.
7. Sandra L. Bloom, "Every Time History Repeats Itself, The Price Goes Up: The Social Reenactment of Trauma" (Cada

vez que la historia se repite, el precio sube: El reestablecimiento social del trauma) en *Sexual Addiction and Compulsivity 3,* Nº 3, 1986.

8. June Butts, "The Relationship between Sexual Addiction and Sexual Dysfunction" (La relación entre la adicción sexual y la disfunción sexual) en *Journal of Health Care for the Poor and Underserved 2,* Nº 1, 1992; Barry W. McCarthy, "Sexually Compulsive Men and Inhibited Sexual Desire" (Los hombres sexualmente compulsivos y el deseo sexual inhibido) en *Journal of Sex and Marital Therapy 20,* nº 3, 1994.
9. Charles Moser, "Lust, Lack of Desire, and Paraphilias: Some Thoughts and Possible Connections" (Lujuria, falta de deseo y parafilias: Algunos pensamientos y posibles conexiones) en *Journal of Sex and Marital Therapy 18,* Nº 1, 1992; P. de Silva, "Fetishism and Sexual Dysfunction: Clinical Presentation and Management" (Fetichismo y disfunción sexual: Presentación y manejo clínico) en *Journal of Sex and Marital Therapy 8,* Nº 3, 1993, pp. 147-155.
10. Ian T. Bownes y Ethna C. O'Gorman, "Assailants Sexual Dysfunction during Rape Reported by Their Victims" (La disfunción sexual de los asaltantes durante la violación según información dada por sus víctimas) en *Medicine, Science and the Law 31,* Nº 4, octubre de 1991, pp. 322-328; Eugene J. Kanin, "Date Rapists: Differential Sexual Socialization and Relative Deprivation" (Los violadores en las citas: Socialización sexual diferencial y privación relativa) en *Archives of Sexual Behavior 14,* Nº 3, junio de 1985, pp. 219-231.
11. Jennifer Schneider, *Back from Betrayal: Recover from His Affairs* (De vuelta de la traición: La recuperación de sus efectos), Harper and Row, San Francisco, 1988.

Capítulo 5

EL SEXO COMO SALUD

1. Paul Watzlawick, John Weakland y Richard Risch, *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution* (El cambio: principios de la formación de problemas y de la resolución de problemas), W.W. Norton & Co., Nueva York, 1974.
2. Stephen Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (Los siete hábitos de la gente sumamente efectiva), Simon and Schuster, Nueva York, 1989.
3. James Maddock, "Healthy Family Sexuality: Positive Principles for Educators and Clinicians" (Sexualidad familiar saludable: principios positivos para educadores y médicos clínicos) en *Family Relations 38*, abril de 1989, pp. 130-136.
4. Ginger Manley, "Sexual Health Recovery in Sex Addictions: Implications for Sex Therapists" (Recuperación de la salud sexual en las adicciones sexuales: Implicaciones para los terapeutas sexuales) en *American Journal of Preventive Psychiatry and Neurology 3*, Nº 2, 1991.
5. Sharon Day, "American Indian Sexuality: Our Own Definitions" (La sexualidad de los indios norteamericanos: Nuestras propias definiciones) en *VIEWS*, Minnesota Association for the Education of Young Children, verano de 1993.

Capítulo 7

LA SENSUALIDAD

1. Philippe Aries, *The Hour of Our Death* (La hora de nuestra muerte), trad. Helen Weaver, Knopf, Nueva York, 1981.
2. Basado en ejercicios de la obra de Bernard Gunther, *Sense Relaxation* (Relajación de los sentidos), Newcastle, North Hollywood, California, 1986.

Capítulo 9

LA DEFINICIÓN DE UNO MISMO

1. Erik Erikson, *Identity and the Life Cycle* (Identidad y ciclo de la vida), W.W. Norton, Nueva York, 1980.
2. Henri Nouwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* (Extender la mano: Los tres movimientos de la vida espiritual), Doubleday, Nueva York, 1986.
3. M. Scott Peck, *The Road Less Traveled* (El camino menos transitado), Simon and Schuster, Nueva York, 1980.

Capítulo 10

LA COMODIDAD SEXUAL

1. Wendy Maltz, *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* (El viaje de curación sexual: Una guía para los supervivientes del abuso sexual), Harper Collins, Nueva York, 1995, pp. 6-7.

Capítulo 11

EL CONOCIMIENTO

1. William Masters y Virginia Johnson, *Masters and Johnson on Sex and Human Loving* (Masters y Johnson y el sexo y el amor humano), Little, Brown, Nueva York, 1986, pp. 263-281.
2. Véase, por ejemplo, William Betcher, *Intimate Play: Creating Idilio in Everyday Life* (El juego íntimo: La creación de idilio en la vida cotidiana), Viking Penguin, Nueva York, 1988, pp. 140-146.
3. Joseph Nowinski, *Men, Love & Sex: A couple's Guide to Male Sexual Fulfillment* (Los hombres, el amor y el sexo: Una guía de las parejas para la satisfacción sexual masculina), Thornsons, San Francisco, 1991.

4. "The Ten Most Common Questions Men Ask About Sex" (Las diez preguntas más comunes que los hombres hacen sobre el sexo) y "The Ten Most Common Questions Women Ask About Sex" (Las diez preguntas más comunes que las mujeres hacen sobre el sexo), adaptado del boletín *Sex over Forty* (El sexo después de los cuarenta) de diciembre de 1991, enero de 1993, junio de 1993 y julio de 1993. Reproducido con permiso.

Capítulo 13

LOS MIEMBROS DE LA PAREJA

1. M. Scott Peck, *Further Along the Road Less Traveled* (Más sobre el camino menos transitado), Simon and Schuster, Nueva York, 1993).
2. Patrick J. Carnes, *Don't Call It Love* (No lo llamen amor), Bantam Books, Nueva York, 1991.
3. A. H. Maslow, *Motivation and Personality* (Motivación y personalidad), Harper & Row, Nueva York, 1970.
4. Erich Fromm, *Man for Himself* (El hombre para sí mismo), Holt, Nueva York, 1990, pp. 129-130.
5. A.H. Maslow, *Motivation and Personality* (Motivación y Personalidad).
6. J. Richard Conkerly y Katleen A. McClaren, "Love Behavior Training for Sex Counselors and Therapists: A Way Toward Improvement?" (Capacitación sobre conducta amorosa para consejeros y terapeutas sexuales: ¿Un camino hacia la mejoría?) en *Journal of Sex Education and Therapy 12,* primavera/verano de 1986.
7. J. Richard Conkerly y Kathleen A. McClaren, "Sex Therapy with and without Love: An Empirical Investigation (Terapia sexual con y sin amor: Una investigación

empírica) en *Journal of Sex Education and Therapy 8*, otoño/invierno de 1982.

Capítulo 14

EL SEXO NO GENITAL

1. *Sex over forty* (El sexo después de los cuarenta), enero de 1993.
2. Wendy Maltz, *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* (El viaje de curación sexual: Una guía para los supervivientes del abuso sexual), HarperCollins, Nueva York, 1995, pp. 251-285.

Capítulo 17

LA PASIÓN

1. Marilyn Murray, *Prisoner of Another War* (El prisionero de otra guerra), Page Mill Press, Berkeley, California, 1991.



PATRICK CARNES es reconocido internacionalmente como médico especialista en el tratamiento y recuperación de personas afectadas por disfunciones sexuales.
Es director clínico del servicio de Trastornos Sexuales en The Meadows, Arizona –una clínica que atiende pacientes que sufren una amplia variedad de adicciones– y editor de *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, la publicación oficial del National Council of Sexual Addiction, en los Estados Unidos.
Ha publicado bestsellers como *Contrary to Love: Helping the Sexual Addict, A Gentle Path trough the Twelve Steps: for All People in the Process of Recovery* y *Don't Call it love: Recovery from Sexual Addiction.*

ANOREXIA SEXUAL

La palabra anorexia proviene del griego *orexis*, que significa apetito. Por lo tanto *an-orexis* significa "no apetito".
Los anoréxicos alimenticios perciben la necesidad de sustento como falta de autodisciplina. Su rechazo a comer es una manera de ejercer poder sobre los demás, en particular sobre aquellos que –según creen– quieren controlarlos. Los anoréxicos sexuales repiten el esquema.

Como los trastornos de la alimentación, la anorexia sexual es un continuo, en uno de cuyos extremos están quienes tienen relaciones sexuales compulsivas y, en el otro, quienes se privan compulsivamente del sexo. La causa es la misma: un profundo rechazo a la propia sexualidad, que tiene origen en formas de abandono o agresión sufridas en la infancia, sumadas a preceptos morales inculcados durante la niñez. Las consecuencias, físicas y psicológicas, son serias.

Anorexia sexual combina conceptos teóricos con el relato de casos reales y propone una estrategia práctica para la recuperación: el programa de los Doce Pasos.
El deseo sexual no es un enemigo sigiloso al que hay que vencer sino una experiencia profundamente sensual, satisfactoria y espiritual a la que todos los seres humanos tienen derecho.



Javier Vergara Editor
GRUPO ZETA

